

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang bertujuan untuk mengetahui perkembangan tekanan darah pada lansia hipertensi setelah melaksanakan senam hipertensi dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Tekanan darah sebelum melakukan senam hipertensi pada subjek I adalah 160/110 mmH yang termasuk dalam kategori hipertensi stadium II sedangkan subjek II tekanan darah sebelum senam hipertensi adalah 180/110 mmHg yang juga termasuk dalam kategori hipertensi stadium II.
2. Tekanan darah sesudah senam hipertensi pada subjek I mengalami penurunan sebanyak 4-10 mmHg, pada akhir pertemuan tekanan darah subjek II setelah senam adalah 140/90 mmHg yang termasuk dalam kategori hipertensi stadium I. Tekanan darah sesudah senam pada subjek II mengalami penurunan sebanyak 2-10 mmHg, tekanan darah sesudah senam menunjukkan hasil 130/90 mmHg yang termasuk dalam kategori pre-hipertensi.
3. Penurunan dan kenaikan tekanan darah pada kedua subjek dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti aktivitas dan istirahat, pekerjaan serta usia.

## **5.2 Saran**

### **5.2.1 Bagi responden**

Sebaiknya tetap melakukan senam hipertensi 1x sehari secara rutin dan benar.

### **5.2.2 Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan**

Mengembangkan kebijakan untuk menerapkan senam hipertensi terjadap lansia penderita hipertensi serta sebagai salah satu kegiatan posyandu lansia.

### **5.2.3 Bagi Institusi Pendidikan**

Diharapkan senam hipertensi dapat dijadikan sebagai bahan pelatihan untuk meningkatkan pemahaman pentingnya terapi nonfarmakologis bagi klien hipertensi

### **5.2.4 Bagi peneliti selanjutnya**

- a. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian dengan mengkaji faktor lain yang mempengaruhi terjadinya hipertensi seperti tingkat stress dan pola istirahat-tidur.
- b. Perlu dikembangkan lebih lanjut tentang senam hipertensi dengan mempertimbangkan atau menambahkan variabel lain yang berhubungan dengan senam hipertensi