

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan jurnal penelitian tentang gambaran tekanan darah sebelum dan sesudah senam ergonomik pada lansia penderita hipertensi didapatkan kesimpulan yaitu :

1. Sebelum dilakukan senam ergonomik pada lansia penderita hipertensi didapatkan rata-rata tekanan darah penderita hipertensi berada pada stadium 1 atau hipertensi ringan. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor antara lain usia, aterosklerosis, elastisitas pembuluh darah yang menurun, stress dan kurangnya aktivitas.
2. Setelah dilakukan senam ergonomik pada lansia penderita hipertensi didapatkan adanya penurunan tekanan darah yaitu dari stadium 1 atau hipertensi ringan menjadi normal. Senam ergonomik dapat menurunkan tekanan darah karena gerakannya yang dapat membakar antara lain asam urat, kolesterol, gula darah, asam laktat, serta melancarkan peredaran darah dalam tubuh. Gerakannya yang dipadukan dengan olah napas disetiap gerakannya dapat memasok oksigen ke seluruh tubuh sehingga tubuh merasa segar dan akan mencapai puncak relaksasi yang dapat menurunkan produksi kortisol sehingga memberi keseimbangan dan ketenangan pikiran sehingga menurunkan tekanan darah.

1.2 Saran

Saran yang dapat diberikan peneliti diantaranya yaitu:

1. Bagi masyarakat

Bagi masyarakat yang menderita hipertensi khususnya lansia dianjurkan melakukan senam ergonomik secara rutin 2 sampai 3 kali seminggu selama 2 minggu.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dengan metode *literatur review* sebaiknya menganalisis jurnal secara online maupun offline.