

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan tujuan dan hasil penelitian tentang Pengaruh kombinasi senam ergonomis dan senam tera terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Usia Dewasa Madya didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa kombinasi senam ergonomis dan senam tera sebesar 20,9 untuk systolic sedangkan 10,9 untuk diastolic pada kelompok perlakuan.
2. Tidak terdapat perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah kelompok kontrol sebesar 10,29 untuk systolik sedangkan 4,6 untuk diastole.
3. Ada pengaruh kombinasi senam ergonomis dan senam tera terhadap tekanan darah pada kelompok perlakuan dari pada kelompok kontrol yang tidak diberikan kombinasi senam ergonomis dan senam tera.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan penelitian tentang pengaruh kombinasi senam ergonomis dan senam tera terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Usia Dewasa Madya di Wilayah Kerja Puskesmas Pandanwangi diatas, peneliti dapat memberikan beberapa saran sebagai berikut:

5.2.1 Bagi Puskesmas

Diharapkan dengan melaksanakan senam secara rutin dapat di jadikan sebuah alternatif intervensi untuk menstabilkan tekanan darah selain menggunakan terapi obat-obatan pada pasien atau penderita hipertensi usia dewasa madya di wilayah kerja Puskesmas Pandanwangi.

5.2.2 Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan pada kombinasi senam ergonomis dan senam tera dapat di jadikan aplikasi keterampilan untuk memberikan tindakan intervensi kepada pasien hipertensi khususnya pada usia dewasa madya.

Diharapkan kombinasi senam ergonomis dan senam tera dapat dijadikan bahan diskusi dan seminar untuk meningkatkan pemahaman mengenai penatalaksanaan penyakit hipertensi dengan metode non farmakologi.

5.2.3 Bagi Responden

Kombinasi senam ergonomis dan senam tera dapat di terapkan di rumah masing-masing untuk menurunkan tekanan dara yang dirasa sewaktu-waktu merasakan gejala ringan.

5.2.4 Bagi Peneliti selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian dengan memperhatikan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi tekanan darah atau cedera fisik yang dapat di timbulkan akibat dari kombinasi senam ergonomis dan senam tera.