

BAB 5

PENUTUP

5.1 Simpulan

Ada pengaruh senam *aerobic low impact* terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Gondang Kecamatan Gondang Kabupaten Mojokerto. Hasil uji *Paired t test* menunjukkan $p\text{-value}=0,000$ baik systole maupun diastole, yang menunjukkan ada penurunan tekanan darah sesudah melakukan senam *aerobic low impact*. Hal ini menunjukkan bahwa semakin sering melakukan senam *aerobic low impact* maka semakin baik pengendalian tekanan darahnya.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Responden

Melakukan senam *aerobic low impact* secara rutin 3-5 kali dalam seminggu dengan durasi waktu 20 menit agar dapat menstabilkan tekanan darah penderita hipertensi, dan melakukan kontrol ulang tekanan darah secara teratur .

5.2.2 Bagi Tempat Penelitian

Melakukan penyuluhan kepada seluruh masyarakat terutama yang sudah terindikasi mengalami peningkatan tekanan darah untuk melakukan olah raga senam *aerobic low impact* guna menurunkan tekanan darah.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Melakukan pengembangan penelitian yang menyangkut penyakit hipertensi dan dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu keperawatan seperti pengaruh metode nonfarmakologi yang lain untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

