

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

Dalam bab ini akan dibahas simpulan dan saran hasil penelitian

5.1 Kesimpulan

Hasil analisis menunjukkan ada pengaruh Senam Lansia Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Mojosari Dusun Wonokoyo Desa Sumbertanggul. Dengan penurunan tekanan darah sistole 10 mmHg dan diastole 5-10 mmHg. Melakukan latihan senam Lansia secara teratur dapat menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Penurunan tekanan darah disebabkan karena latihan senam Lansia dapat menyebabkan penurunan denyut jantung maka akan menurunkan cardiac output (curah jantung). yang pada akhirnya menyebabkan penurunan tekanan darah peningkatan efisiensi kerja jantung dicerminkan dengan penurunan tekanan sistolik, sedangkan penurunan tekanan perifer dicerminkan dengan penurunan tekanan diastol

5.2 Saran

5.2.1 Bagi penderita yang memiliki penderita hipertensi

Sebagai pilihan untuk mengurangi efek samping dari pengobatan farmakologi, sehingga keluarga dapat mendukung terapi ini untuk dijadikan pilihan sebagai latihan atau kegiatan rutin pada penderita hipertensi

5.2.2 Bagi profesi

Petugas kesehatan dapat mengajurkan atau memberikan alternatif disamping obat farmakologis dengan senam lansia minimal seminggu satu kali untuk mengendalikan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi

5.2.3 Bagi pendidikan

Penelitian ini sebagai tambahan literatur pengobatan non farmakologi pada penderita hipertensi dengan cara olahraga salah satu contohnya Senam Lansia

5.2.4 Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian selanjutnya dapat mengontrol variabel penelitian seperti makanan yang dikonsumsi dan psikologis pada responden yang akan diteliti