

BAB 5

KESIMPULAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan adanya perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah senam prolanis. Sejumlah 16 responden (51,6%) memiliki kategori hipertensi derajat satu dan sebanyak 15 responden (48,4 %) memiliki kategori hipertensi derajat dua. Setelah pemberian ditemukan penurunan tekanan darah pada kategori hipertensi derajat dua sebanyak 8 responden (25,8%) dan 13 responden (41,9%) dalam kategori hipertensi derajat satu. Selain itu ditemukan 10 responden (32,3%) dengan kategori tekanan darah meningkat. Hasil uji *wilcoxon rank test* diperoleh $p\text{ value} = 0.002 < 0.005$ yang artinya terdapat pengaruh senam prolanis terhadap tekanan darah di Klinik Ar-Rahmah Ngoro. Namun masih ditemukan sejumlah responden yang tidak mengalami penurunan tekanan darah setelah senam prolanis. Hal ini disebabkan oleh pemberian intervensi senam prolanis 1x dalam seminggu. Efek dari senam prolanis akan terlihat optimal apabila senam dilakukan secara rutin dan terus menerus.

5.2. Saran

5.2.1. Bagi Instansi Pendidikan

Peneliti menyarankan agar institusi pendidikan dapat mengembangkan edukasi dan penelitian tentang pentingnya aktivitas fisik dalam upaya pengendalian penyakit kronis seperti hipertensi. Selain itu, instansi pendidikan dapat mendorong mahasiswa untuk lebih aktif dalam mengadakan pengabdian masyarakat serta promosi kesehatan berupa penerapan senam prolanis untuk menumbuhkan perilaku sehat. Instansi

pendidikan juga dapat menjadikan senam prolanis sebagai bahan ajar agar mahasiswa dapat memahami manfaat senam prolanis.

5.2.2. Bagi Klinik

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai gambaran pengaruh senam prolanis di klinik Ar rahmah. Selain itu hasil penelitian ini dapat dijadikan suatu bukti penguat bahwa terdapat efek senam prolanis terhadap tekanan darah. Peneliti menyarankan agar perlu adanya sistem pengawasan dalam senam prolanis agar senam tetap dilakukan secara teratur serta menumbuhkan budaya senang berolahraga. Senam yang dilakukan secara rutin akan berakibat pada terjaganya tekanan darah pada responden yang mengalami hipertensi. Selain itu hasil penelitian ini dapat dijadikan suatu bukti penguat bahwa terdapat efek senam prolanis terhadap tekanan darah

5.2.3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber data awal bagi penelitian selanjutnya. Penelitian ini merekomendasikan untuk melihat efek pemberian intervensi senam prolanis yang dilakukan secara rutin setiap 2x dalam seminggu terhadap tekanan darah. Selain itu, peneliti menyarankan agar pengambilan data dapat memperhatikan sebaran karakteristik demografi seperti pendidikan dan pekerjaan agar data yang didapat lebih mencakup semua komponen karakteristik demografi. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk menambah variabel pola makan, pola tidur, pola aktifitas, dan indeks masa tubuh agar diperoleh hasil penelitian yang lebih komprehensif.