

## BAB VII

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

1. Rata-rata mean tekanan sistolik pada lansia laki-laki sebelum dan sesudah dilakukan terapi *SEFT* adalah 6,6 mmHg.
2. Rata-rata mean tekanan diastolik pada lansia laki-laki sebelum dan sesudah dilakukan terapi *SEFT* adalah 5,67mmHg.
3. Rata-rata mean tekanan sistolik pada lansia perempuan sebelum dan sesudah dilakukan terapi *SEFT* adalah 9,33mmHg.
4. Rata-rata tekanan mean diastolik pada lansia perempuan sebelum dan sesudah dilakukan terapi *SEFT* adalah 8,06 mmHg.
5. Ada perbedaan rata-rata tekanan sistolik pada lansia laki-laki antara sebelum dan sesudah terapi *SEFT*.
6. Ada perbedaan rata-rata tekanan diastolik pada lansia laki-laki antara sebelum dan sesudah terapi *SEFT*.
7. Ada perbedaan rata-rata tekanan sistolik pada lansia perempuan antara sebelum dan sesudah terapi *SEFT*.
8. Ada perbedaan rata-rata tekanan sistolik pada lansia perempuan antara sebelum dan sesudah terapi *SEFT*.
9. Tidak ada perbedaan yang bermakna rata-rata tekanan sistolik antara lansia laki-laki dan lansia perempuan sebelum terapi *SEFT*.

10. Tidak ada perbedaan yang bermakna rata-rata tekanan sistolik antara lansia laki-laki dan lansia perempuan sesudah terapi *SEFT*.
11. Tidak ada perbedaan yang bermakna rata-rata tekanan diastolik antara lansia laki-laki dan lansia perempuan sebelum *SEFT*.
12. Ada perbedaan yang bermakna rata-rata tekanan diastolik antara lansia laki-laki dan lansia perempuan sesudah terapi *SEFT*.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, penyulit penurunan tekanan darah pada lansia laki-laki kemungkinan disebabkan karena adanya faktor risiko yang sulit diubah dalam waktu singkat. Pada penelitian ini responden laki-laki mempunyai kebiasaan merokok, sehingga kemungkinan akan lebih efektif apabila dilakukan *SEFT* pada kebiasaan merokoknya terlebih dahulu, baru dilakukan *SEFT* pada hipertensinya.