

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Rata-rata tekanan darah sebelum dilakukan senam lansia pada lansia di Posbindu Simpang Bantarkalong Kabupaten Tasikmalaya sistolik 155,66 dan diastolik 93,00.
2. Rata-rata tekanan darah setelah dilakukan senam lansia pada lansia di Posbindu Simpang Bantarkalong Kabupaten Tasikmalaya sistolik 145,50 dan diastolik 85,83
3. Terdapat perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah senam lansia dengan nilai t tabel lebih kecil dari t hitung dengan p value 0,000.

B. Saran

Merujuk pada kesimpulan maka penulis memberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Latihan senam lansia perlu dikembangkan sebagai suatu terafi komplementer khususnya dalam menurunkan tekanan darah pada lansia.
2. Penggunaan latihan senam lansia sebagai intervensi keperawatan mandiri ditetapkan dalam bentuk protap (SOP)

3. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut tentang pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah dengan mempertimbangkan sampel yang lebih besar dengan menggunakan metode yang berbeda dan atau membandingkan efektifitas sesudah senam lansia terhadap jenis relaksasi yang lain.

