

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan untuk mengidentifikasi pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada peserta prolanis di Wilayah Kerja Puskesmas Cidolog Kabupaten Ciamis, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Usia responden terbanyak adalah 56-70 tahun sebanyak 14 responden dengan persentase (56%). Jenis Kelamin responden terbanyak adalah perempuan sebanyak 22 responden dari keseluruhan responden dengan persentase (88%). Pekerjaan responden terbanyak adalah petani sebanyak 9 responden dengan persentase (36%). Dan Pendidikan responden terbanyak adalah SD sebanyak 17 responden dengan persentase (68%).
2. Tekanan darah sistolik sebelum dilakukan senam hipertensi pada 25 orang lansia rata-rata 169.36 mmHg
3. Tekanan darah sistolik sesudah dilakukan senam hipertensi pada 25 orang lansia rata-ratanya 156.64 mmHg
4. Tekanan darah diastolik sebelum dilakukan senam hipertensi pada 25 orang lansia rata-ratanya 87.12 mmHg
5. Tekanan darah diastolik sesudah dilakukan senam hipertensi pada 25 orang lansia rata-ratanya 81.84 mmHg

6. Terdapat pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada peserta prolanis di Wilayah Kerja Puskesmas Cidolog Kabupaten Ciamis dengan menggunakan uji T-test nilai tekanan Sistolik sebelum dan sesudah didapati hasil p-value 0.000 berarti <0.005 . nilai uji Wilcoxon tekanan Diastolik sebelum dan sesudah didapati hasil p-value 0.000 berarti <0.005 . Artinya H_a diterima H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada peserta prolanis di wilayah kerja Puskesmas Cidolog Kabupaten Ciamis.

B. Saran

1. Bagi Puskesmas Cidolog
Diharapkan kepada pihak puskesmas agar memberikan pendidikan terkait senam hipertensi dan merealisasikannya dalam kegiatan PROLANIS untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.
2. Bagi Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya
Bagi institusi pendidikan hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu rujukan dalam pengembangan penelitian ilmu keperawatan terhadap pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah.
3. Bagi FIKes Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya
Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi tambahan dan perbandingan dalam melakukan penelitian selanjutnya, diharapkan

dalam penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman, dapat memberikan intervensi dalam menangani lansia terutama yang mengalami hipertensi.

