

BAB VII

SIMPULAN DAN SARAN

7.1 Simpulan

Senam ergonomis merupakan salah satu pengobatan nonfarmakologis untuk hipertensi. Senam bagi lansia memiliki berbagai manfaat antara lain menjaga dan meningkatkan kesehatan, kemandirian, dan mobilitas dalam kehidupan bio-psikososial sehari-hari apabila dilakukan secara konsisten. Senam ergonomis adalah jenis olahraga yang melatih semua sistem tubuh, termasuk sistem peredaran darah, saluran kemih, dan reproduksi, dengan membuka, membersihkan, dan mengaktifkannya.

Senam ergonomis adalah jenis senam yang menggunakan gerakan yang terinspirasi dari gerakan shalat dan mengikuti kaidah konstruksi tubuh agar latihannya efektif, logis, dan efisien.

7.2 Saran

1. Bagi Program Studi Sarjana Keperawatan

Skripsi ini dapat dipergunakan sebagai referensi dalam perkuliahan, penelitian dan pengabdian kepada masyarakat terkait dengan pengaruh senam ergonomik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi

2. Bagi Rumah Sakit atau Puskesmas

Skripsi ini dapat dipergunakan sebagai peningkatan program pelayanan kesehatan dengan memberikan pendidikan kepada lansia

untuk menurunkan tekanan darah dengan melakukan senam ergonomik.

3. Profesi Keperawatan

Skripsi ini diharapkan dapat menjadikan bahan informasi dan masukan bagi tenaga keperawatan untuk meningkatkan tindakan keperawatan terutama dalam pemberian asuhan keperawatan.

4. Bagi Peneliti

Sebagai penambah wawasan dan pengalaman bagi peneliti dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan pemberian senam ergonomik sehingga dapat diaplikasikan. Khususnya mengenai pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah yang mengalami hipertensi.

5. Peneliti Selanjutnya

Skripsi ini dapat digunakan sebagai informasi dan acuan untuk peneliti lain yang terkait dengan pengaruh senam ergonomik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.