

BAB V

PENUTUP

Hasil dan pembahasan penelitian sudah diulas dan dijabarkan dibab sebelumnya, untuk itu pada bab ini peneliti menyimpulkan hasil penelitian yang sudah dilakukan sebagai berikut:

A. Kesimpulan

1. Gambaran yang telah dijelaskan sebelumnya dapat diambil kesimpulan bahwa usia lansia penderita hipertensi di wilayah Puskesmas Banjarnegara 2 mayoritas berusia kurang dari 64 tahun dan seluruh lansia yang menjadi responden dalam keadaan sehat. Mayoritas responden berolahraga pada pagi hari yaitu sebanyak 19 lansia dengan persentase 63,3%. Meskipun mayoritas lansia berolahraga, namun memiliki kecenderungan konsumsi obat hipertensi sebanyak 19 lansia dengan persentase 63,3% dan mayoritas telah mengkonsumsi obat selama 2-3 tahun. Mayoritas lansia yang menjadi responden memiliki sakit hipertensi selama 5-10 tahun sebanyak 17 lansia dengan persentase 56,7% dan seluruh lansia bersedia menjadi probandus dalam penelitian ini.
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada saat pre test seluruh lansia memiliki kategori tekanan darah yaitu hipertensi 2. Kemudian dilakukan kegiatan senam lansia dengan hasil yang membaik pada post test 1, namun hanya 7 lansia yang mendapatkan kategori tekanan darah hipertensi 1 dan sisanya tetap dengan kategori tekanan darah hipertensi 2. Pada post test 2, lansia semakin membaik dengan hasil normal sebanyak 9 lansia, hipertensi stadium awal (pra hipertensi) sebanyak 13 lansia, hipertensi 1 sebanyak 7 lansia dan hipertensi 2 sebanyak 1 lansia. Hasil tersebut sangat baik karena dengan adanya senam lansia membuat tekanan darah dari lansia yang menderita hipertensi semakin membaik sehingga perlu adanya perhatian lebih dalam kegiatan senam bagi lansia.

3. Hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan senam lansia di wilayah Puskesmas Banjarnegara 2 dengan nilai signifikan dari pre test pada post test 2 dibawah 0,050 yaitu sebesar 0,000. Hal tersebut didukung dengan adanya hasil pre test pada post test 1 dan post test 1 pada post test 2 yang masing-masing memiliki nilai signifikansi 0,000 dan 0,001 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan senam lansia.

B. Saran

1. Bagi Perawat

Diharapkan perawat dapat memberikan arahan kepada lansia yang menderita hipertensi untuk melakukan senam sehingga tekanan darah dari lansia tersebut dapat menurun.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan institusi pendidikan memberikan bahan ajar dan informasi untuk mengembangkan pengetahuan mengenai kegiatan atau aktivitas yang dapat menurunkan hipertensi.

3. Bagi Puskesmas

Diharapkan pihak Puskesmas dapat memberikan kegiatan rutinitas senam untuk lansia yang menderita hipertensi sehingga kondisi lansia semakin membaik.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya yaitu mempertimbangkan kondisi psikologis lansia yang akan dijadikan objek penelitian sehingga dapat menghasilkan penelitian yang lebih akurat dari sebelumnya.