

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Hasil penelitian yang dilakukan di UPTD Puskesmas Kuta Selatan pada tanggal 17 April – 6 Mei 2023 yaitu dilaksanakannya aktivitas fisik *Grounding* dalam membuktikan bahwa adanya efektivitas *Grounding* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia Hipertensi. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, maka didapatkan hasil sebagai berikut:

1. Responden berjumlah 32 yang diteliti, jangkauan usia responden dari 61 – 76 tahun serta terdapat 20 responden berjenis kelamin perempuan dan 12 laki – laki.
2. Sebelum melakukan *Grounding* rata – rata tekanan darah sistolik adalah 150,5 mmHg dan tekanan darah diastolik dengan rata - rata sebesar 91,69 mmHg.
3. Setelah melakukan *Grounding* rata – rata tekanan darah sistolik adalah 142,69 mmHg dan tekanan darah diastolik dengan rata – rata sebesar 89,03 mmHg.
4. Terdapat efektivitas *Grounding* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di Puskesmas Kuta Selatan dengan hasil dari uji statistik yakni memakai uji *paired t-test*, dengan $p\text{-value } 0,00 < \alpha (0,05)$ sehingga H_a dapat di terima yang berarti adanya efektivitas *Grounding* terhadap penurunan tekanan darah.

B. Saran

Terkait simpulan dari hasil penelitian diatas, ada beberapa hal yakni berupa saran terkait pengembangan dari hasil penelitian ini di antaranya yaitu:

1. Bagi Kepala UPTD Puskesmas Kuta Selatan

Kepada kepala UPTD Puskesmas Kuta Selatan disarankan untuk dapat memberikan aktivitas *Grounding* khususnya pada lansia yang menderita hipertensi. Aktivitas ini bisa diangkat sebagai program kerja atau sebagai salah satu intervensi terapi non farmakologis dalam upaya mencegah dan menangani hipertensi.

2. Bagi perawat dan tenaga kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan mampu diterapkan sebagai salah satu acuan oleh tenaga kesehatan terutama untuk pengobatan hipertensi secara non farmakologis dalam menstabilkan tekanan darah penderita. Bagi pemegang program PTM, perawat dan tenaga kesehatan lainnya disarankan untuk menggunakan aktivitas *Grounding* sebagai salah satu pengobatan non farmakologis yang dapat dimasukkan kedalam program PTM serta diimplementasikan secara berkala.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan menjadikan penelitian ini sebagai acuan ataupun referensi dalam melakukan penelitian mengenai efektivitas *Grounding* terhadap penurunan tekanan darah. Peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode penelitian quasi eksperimen atau eksperimen, menambahkan jumlah sampel penelitian menjadi skala besar, dapat menggunakan metode *purposive sampling*, mengadakan kelompok kontrol, menspesifikasi kriteria sampel untuk meminimalisir bias, dan menggunakan variabel independen yang berbeda seperti kadar glukosa ataupun kadar kolesterol.