

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan pengaruh senam tera terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Barat tahun 2023 terhadap 36 responden dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Dari 36 responden lansia yang diteliti didapatkan rata-rata usia responden adalah 66,81 tahun. Jenis kelamin terbanyak yaitu perempuan berjumlah 29 orang (80,6%) dan sebagian besar responden lansia tidak bekerja sebanyak 31 orang (86,1%).
2. Tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia hipertensi sebelum diberikan intervensi senam tera adalah 155,89 mmHg dan 98,14 mmHg.
3. Tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia hipertensi setelah diberikan senam tera adalah 134,42 dan 90,67 mmHg.
4. Berdasarkan hasil uji statistik *paired t-test* yang dilakukan didapatkan hasil uji statistik sistolik dan diastolik dengan nilai *p-value* 0,000 dan $0,000 < 0,05$, hal ini berarti ada pengaruh senam tera terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Barat tahun 2023.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, Adapun saran disampaikan kepada:

1. Kepala Puskesmas II Denpasar Barat

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengaruh senam tera terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi terbukti bisa menurunkan tekanan darah, maka disarankan bagi kepala Puskesmas II Denpasar Barat dapat meningkatkan pemberian senam khususnya senam tera sebagai pemberian terapi non farmakologis dalam upaya pengendalian tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

2. Bagi perawat pemegang program lansia di Puskesmas II Denpasar Barat

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan sebagai pengobatan terapi nonfarmakologis sehingga pengobatan untuk lansia hipertensi menjadi lebih baik.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini digunakan sebagai dasar acuan untuk peneliti selanjutnya khususnya dalam melakukan penelitian mengenai senam tera terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode lain, menambah jumlah sampel penelitian dan mengembangkan waktu penelitian.