

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian senam *aerobic low impact* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di wilayah kerja puskesmas bebandem tahun 2023. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diuraikan sebagai berikut.

1. Berdasarkan 38 responden yang diteliti, didapatkan bahwa rata-rata usia responden yang hadir dalam penelitian adalah 67,74 tahun,. Jenis kelamin terbanyak perempuan 20 orang (52,6%) dan bekerja sebanyak 16 orang (42,1%).
2. Rata-rata tekanan darah sistolik sebelum diberikan senam *aerobic low impact* adalah 164,32 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik sebelum diberikan perlakuan adalah 95,89 mmHg.
3. Rata-rata tekanan darah sistolik sesudah diberikan senam *aerobic low impact* adalah 153,79 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik sesudah diberikan perlakuan adalah 87,21 mmHg.
4. Ada pengaruh senam *aerobic low impact* terhadap lansia hipertensi dengan *p-value* 0,000 dan  $0,000 \leq 0,05$ .

#### **B. Saran**

Adapun saran hasil penelitian, terdapat beberapa hal yang peneliti sarankan demi pengembangan hasil penelitian ini diantara sebagai berikut.

### **1. Bagi Kepala Puskesmas Bebandem**

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan dalam pemberian terapi non farmakologis khususnya pengendalian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Bebandem.

### **2. Bagi Perawat dan Tenaga Kesehatan**

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan oleh perawat dan tenaga kesehatan untuk pengobatan terapi non farmakologi kepada pasien hipertensi.

### **3. Bagi peneliti selanjutnya**

Diharapkan penelitian pengaruh pemberian senam aerobik low impact terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi dapat dijadikan acuan atau referensi bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian.