

BAB VI

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Pengaruh Senam Aerobik *Low Impact* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Utara terhadap 62 responden dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa usia responden yang terbanyak pada rentang usia 60-65 tahun dengan jumlah 46,4%. Jenis kelamin responden yang terbanyak yaitu perempuan dengan 57,1%.
2. Sebelum diberikan terapi senam aerobik *low impact* tekanan darah menunjukkan hasil rata-rata sebesar 139/85 mmHg dan Setelah diberikan terapi senam *aerobic low impact* skor tekanan darah menunjukkan hasil rata-rata sebesar 135/81 mmHg
3. Hasil tekanan darah sebelum diberikan perlakuan senam aerobik *low impact* dimana nilai minimum yaitu 140/90 mmHg, nilai maximum yaitu 160/100 mmHg, mean sistol 148,57 dan mean diastol 92,50, standar deviasi yaitu sistol 6,506 dan diastol yaitu 4,410
4. Hasil tekanan darah setelah diberikan perlakuan senam aerobik *low impact* pada subjek penelitian diperoleh hasil nilai minimum yaitu 110/70 mmHg, nilai maximum yaitu 150/90 mmHg, mean sistol 135,00 dan mean diastol 76,94, standar deviasi yaitu sistol 10,000 dan diastol yaitu 5,079.
5. Berdasarkan uji hipotesis menggunakan uji wilcoxon diperoleh nilai $p = 0,008$. Karena nilai $p < 0,05$ hal ini berarti bahwa ada pengaruh senam *aerobic low*

impact terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di wilayah kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Utara.

B. Saran

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan, peneliti dapat memberikan beberapa saran yang nantinya dapat dijadikan masukan. Adapun saran yang diajukan yaitu sebagai berikut:

1. Bagi UPTD Puskesmas II Denpasar Utara

Disarankan kepada instansi penelitian untuk mempertimbangkan memberikan edukasi terkait lansia di wilayah kerja agar rutin mengikuti posyandu lansia dan mengikuti kegiatan senam lansia untuk membantu menurunkan tekanan darah tinggi yang diderita melalui metode nonfarmakologi agar kualitas hidup tetap terjaga dan tubuh lansia menjadi fit dalam melakukan aktivitasnya

2. Bagi Masyarakat

Dari penelitian yang telah dilakukan diharapkan dapat bermanfaat dan menambahkan informasi mengenai intervensi yang dapat dilakukan dalam membantu menurunkan tekanan darah bagi penderita hipertensi.

3. Bagi Lansia Penderita Hipertensi

Diharapkan bagi lansia penderita hipertensi yang telah dijadikan responden dalam penelitian ini dapat melakukan *Senam Aerobik Low Impact* secara rutin. Sehingga terapi ini dapat membantu dalam menurunkan tekanan darah dan dapat mengontrol tekanan darah.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan sampel yang lebih besar sehingga memungkinkan data berdistribusi normal agar dalam menganalisis data dapat menggunakan analisis data yang lebih kuat.