

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada pembahasan BAB V, ada pengaruh Kombinasi Senam *Tai-Chi* dan *Guide Imagery* Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah UPTD Puskesmas Tabanan III, maka peneliti memberikan kesimpulan sebagai berikut:

1. Tekanan darah pada lansia penderita hipertensi sebelum diberikan Intervensi Senam *Tai-Chi* dan *Guide Imagery* di Wilayah UPTD Puskesmas Tabanan III rata – rata 159,45/96,90 mmHg.
2. Tekanan darah pada lansia penderita hipertensi setelah diberikan Intervensi Senam *Tai-Chi* dan *Guide Imagery* di Wilayah UPTD Puskesmas Tabanan III rata – rata 120,35/87,55 mmHg.
3. Ada pengaruh Kombinasi Senam *Tai-Chi* dan *Guide Imagery* Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah UPTD Puskesmas Tabanan III dengan Nilai $p\text{-Value}$ 0,000 ($<\alpha=0,05$).

B. Saran

Dari hasil penelitian yang peneliti lakukan, maka peneliti ingin menyampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Studi ini diharapkan dapat menjadi kontribusi bagi kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam bidang keperawatan medikal bedah, serta menjadi sumber referensi yang berguna untuk meningkatkan promosi kesehatan terkait hipertensi.

2. Bagi Masyarakat, hasil penelitian dapat diharapkan mampu menyumbangkan informasi berguna berkaitan dengan Kombinasi Senam *Tai Chi* dan *Guide Imagery* yang dapat dilakukan bagi lansia penderita hipertensi
3. Bagi Peneliti selanjutnya, bisa dimanfaatkan selaku sumber bacaan dan referensi untuk temuan berikutnya dalam melaksanakan studi lebih lanjut