

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa senam aerobik nangun sat kerthi loka bali pada lansia dengan hipertensi adalah sebagai berikut :

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin dan pendidikan yang mendominasi dalam penelitian ini pada kelompok perlakuan dan kontrol adalah berdasarkan usia, diketahui rata – rata usia responden dalam penelitian ini adalah lansia yang berusia 50 tahun. Berdasarkan jenis kelamin responden didominasi dengan jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 24 responden. Berdasarkan pendidikan baik kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol mayoritas pendidikan responden hanya sampai sekolah dasar sederajat dengan jumlah responden 17 orang. Berdasarkan pekerjaan pada kelompok perlakuan didominasi oleh wiraswasta sebanyak 7 orang dan kelompok kontrol didominasi oleh IRT dan buruh sebanyak 5 orang.
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan darah sistolik dan diastolic sebelum dilakukan senam aerobik nangun sat kerthi loka bali adalah sistolik 140,06 mmHg dan diastolic 85,58 mmHg sedangkan setelah dilakukan senam aerobik nangun sat kerthi loka bali pada kelompok intervensi adalah sistolik 135,53 mmHg dan diastolic 81,06 mmHg
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan sedangkan pada kelompok kontrol sebelum dilakukan senam poco – poco adalah sistolik 138,82 mmHg

dan diastolic 87,59 mmHg sedangkan setelah intervensi adalah sistolik 134 mmHg dan diastolic 83,71 mmHg.

4. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh senam aerobik nangun sat kerthi loka bali terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Hasil uji statistic yang menggunakan uji *t dependent*, menunjukkan bahwa terdapat penurunan tekanan darah antara systole dan diastole antara kelompok intervensi dan control setelah diberikan perlakuan dengan nilai kelompok perlakuan systole *p value* = 0,000 dan diastole *p value* 0,001.
5. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan pada tekanan darah diastolik antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Hasil uji *t independent* menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan pada tekanan darah diastolik dengan nilai *p value* = 0,024

B. Saran

Para peneliti telah menyusun sejumlah rekomendasi berdasarkan temuan mereka; rekomendasi ini sekarang sedang ditinjau untuk diadopsi dan telah diserahkan kepada:

1. Bagi masyarakat

Diharapkan kepada masyarakat umum, khususnya lansia dengan hipertensi agar dapat melakukan senam aerobik nangun sat kerthi loka bali sebagai salah satu upaya yang efektif untuk menurunkan tekanan darah.

2. Bagi puskesmas

Diharapkan kepada petugas puskesmas, khususnya tenaga keperawatan agar dapat menerapkan senam aerobik nangun sat kerthi loka bali sebagai salah satu asuhan keperawatan dalam upaya penanganan lansia dengan hipertensi.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan penelitian yang berkaitan dengan pengaruh senam aerobik nangun sat kerthi loka bali terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. dengan memperhatikan bio marker yang terjadi dimana mempengaruhi perubahan tekanan darah sebagai dampak dari kedua metode senam tersebut.