

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan mengenai pengaruh senam tera terhadap tingkat kecemasan pada lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tabanan III Kabupaten Tabanan tahun 2026 terhadap 30 responden kelompok intervensi dan 30 responden kelompok kontrol, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pemberian intervensi Senam Tera secara rutin (2 kali per minggu selama 2 minggu) dapat menurunkan tingkat kecemasan pada lansia penderita hipertensi secara signifikan. Hal ini dibuktikan dengan tidak adanya lagi responden yang mengalami kecemasan berat maupun panik setelah intervensi, serta penurunan skor rata-rata kecemasan sebesar 44,023 poin (dari 37,83 menjadi 81,85 pada skor post-test)
2. Senam Tera berpengaruh dalam menurunkan kecemasan pada lansia penderita hipertensi. Hal ini disebabkan oleh gerakan pernapasan lambat dan terstruktur dalam Senam Tera yang mampu mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, menurunkan hormon kortisol (stres), serta meningkatkan produksi endorfin (relaksasi), sehingga memberikan efek relaksasi fisik dan mental yang lebih optimal pada lansia.
3. Tingkat kecemasan pada kelompok intervensi sebelum diberikan intervensi senam tera pada lansia sebagian besar responden mengalami kecemasan berat yaitu sebanyak 13 orang (43,3%). Sedangkan sesudah diberikan intervensi Sebagian besar responden kini berada pada tingkat kecemasan ringan, yaitu

sebanyak 19 orang (63,3%).

4. Tingkat kecemasan pada kelompok kontrol sebelum diberikan senam sat kerthi bali pada lansia menunjukkan bahwa responden dengan kecemasan sedang mendominasi yaitu sebanyak 20 orang (66,7%), Sedangkan sesudah diberikan intervensi kecemasan sedang sebanyak 16 orang (53,3%).
5. Berdasarkan hasil uji statistik paired t-test yang dilakukan pada kelompok intervensi didapatkan nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti ada pengaruh signifikan senam tera terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tabanan III Kabupaten Tabanan tahun 2026. Kelompok intervensi memiliki penurunan nilai rata-rata yang lebih besar (44,023) dibandingkan kelompok kontrol (38,542), serta nilai t-hitung yang lebih tinggi secara absolut ($29,049 > 28,632$), sehingga senam tera lebih berpengaruh dibandingkan Senam Sat Kerthi Bali dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia penderita hipertensi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh senam tera terhadap tingkat kecemasan pada lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tabanan III Kabupaten Tabanan, adaptun saran yang dapat disampaikan sebagai berikut:

1. Bagi Kepala UPTD Puskesmas Tabanan III Kabupaten Tabanan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa senam tera berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia dengan hipertensi, terbukti dari tidak adanya lagi responden dengan kecemasan berat maupun panik setelah intervensi. Maka disarankan bagi Kepala UPTD Puskesmas Tabanan III dapat

mengintegrasikan senam tera ke dalam program Prolanis dan Posyandu Lansia sebagai terapi non-farmakologis rutin dalam upaya menurunkan kecemasan sekaligus pengendalian tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

2. Bagi perawat pemegang program lansia di UPTD Puskesmas Tabanan III Kabupaten Tabanan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan dan acuan dalam memberikan intervensi non-farmakologis, khususnya senam tera, karena terbukti lebih efektif menurunkan kecemasan dibandingkan Senam Sat Kerthi Bali. Perawat diharapkan dapat melatih dan memfasilitasi lansia penderita hipertensi untuk melakukan senam tera secara rutin guna meningkatkan kualitas layanan dan hasil kesehatan lansia.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini digunakan sebagai dasar acuan untuk peneliti selanjutnya, khususnya dalam melakukan penelitian mengenai senam tera terhadap tingkat kecemasan pada lansia dengan hipertensi. Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperpanjang durasi intervensi minimal 4-6 minggu, menambah jumlah sampel agar hasil dapat digeneralisasikan lebih luas, serta menambahkan tahap follow-up untuk melihat efek jangka panjang senam tera terhadap tingkat kecemasan. Selain itu, disarankan pula untuk mengukur tekanan darah secara langsung guna melihat korelasi antara penurunan kecemasan dan perbaikan tekanan darah pada lansia.