

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang di dapatkan mengenai Efektivitas Senam Hipertensi Diiringi Musik Daerah Terhadap Penurunan Darah Pada Pasien Hipertensi di UPT Puskesmas Lunyuk dapat disimpulkan bahwa:

1. Nilai rata-rata *pretest* tekanan darah sistole sebelum diberikan senam hipertensi diiringi musik daerah sebesar >140 mmHg dengan nilai tekanan darah terendah 144 mmHg dan tertinggi 206 mmHg. Sedangkan nilai rata-rata *pretest* tekanan darah diastole sebesar 90-120 mmHg dengan nilai tekanan darah diastole terendah 82 mmHg dan tertinggi 126 mmHg
2. Nilai rata-rata *post test* tekanan darah sistole setelah diberikan senam hipertensi diiringi musik daerah sebesar >140 mmHg dengan nilai tekanan darah terendah 121 mmHg dan tertinggi 175 mmHg. Sedangkan nilai rata-rata *post test* tekanan darah diastole sebesar 90-120 mmHg dengan nilai tekanan darah diastole terendah 70 mmHg dan tertinggi 122 mmHg
3. Hasil uji statistik diperoleh nilai p value = 0,028 ($p < 0,005$) sehingga dapat disimpulkan bahwa senam hipertensi diiringi musik daerah memiliki efektivitas yang cukup signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di UPT Puskesmas Lunyuk.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Efektivitas Senam Hipertensi Diiringi Musik Daerah Pada Pasien Hipertensi di UPT Puskesmas Lunyuk maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Puskesmas

Diharapkan pihak Puskesmas dapat meningkatkan pelayanan terhadap pelaksanaan posyandu terutama pada pasien hipertensi untuk dilakukan senam hipertensi diiringi musik daerah guna menurunkan angka kenaikan pasien hipertensi.

2. Bagi Tenaga Kesehatan/Perawat

Perawat di Puskesmas Lunyuk diharapkan tetap melanjutkan program kegiatan latihan fisik agar dapat sebagai tatalaksana non farmakologi yaitu olahraga senam hipertensi diiringi musik daerah untuk penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi, pemantauan rutin tekanan darah pasien hipertensi sebelum dan sesudah melakukan senam hipertensi diiringi musik daerah.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan referensi dan sumber pembelajaran mengenai penyakit Hipertensi serta faktor-faktor yang memengaruhi pada pasien Hipertensi , khususnya dalam praktik keperawatan

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar, waktu penelitian yang lebih panjang, serta menambahkan variabel lain yang dapat memengaruhi tekanan darah seperti minum obat teratur, tetap control dengan teratur.