

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan membuktikan pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Payangan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Dari sebelas responden yang diteliti, dengan standar deviasi 1.433 tahun. Usia termuda adalah 23 tahun dan usia tertua adalah 58 tahun. Adapun usia yang paling banyak adalah 35 tahun.
2. Rata-rata tekanan darah sistole sebelum diberikan perlakuan adalah 155,64 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastole sebelum perlakuan adalah 95,64 mmHg.
3. Rata-rata tekanan darah sistole setelah diberikan perlakuan adalah 151,73 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastole setelah perlakuan adalah 93,73 mmHg.
4. Ada pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Payangan tahun 2021 dengan hasil uji statistik menggunakan *paired t-test*, menunjukkan bahwa terdapat penurunan antara tekanan darah sistole dan diastole sebelum dan setelah diberikan perlakuan dengan nilai sistole *p value* 0,003 dan diastole *p value* 0,002. Hal ini menunjukkan bahwa *p value* < (0,005).

B. Saran

Terkait dari simpulan hasil penelitian, terdapat beberapa hal yang peneliti sarankan demi pengembangan hasil penelitian ini di antaranya sebagai berikut:

1. Bagi Kepala UPTD Puskesmas Payangan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi terbukti bisa menurunkan tekanan darah, maka disarankan bagi kepala UPTD Puskesmas Payangan dapat meningkatkan pemberian senam khususnya pada penderita hipertensi yang di harapkan dapat dijadikan program kerja dan pemberian terapi non farmakologis dalam upaya pencegahan hipertensi.

2. Bagi perawat dan tenaga kesehatan

Hasil penelitian ini di harapkan dapat digunakan sebagai acuan oleh tenaga kesehatan terutama untuk pengobatan terapi non farmakologis sehingga pengobatan untuk pasien hipertensi menjadi lebih baik.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah terbukti bisa menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi, maka disarankan menjadi acuan ataupun referensi bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian mengenai pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah, menggunakan metode lain, menambahkan jumlah sampel penelitian, dan menggunakan variabel independen yang berbeda.