

## **BAB VI SIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran pemberian senam ergonomik pada lansia dengan hipertensi yang telah dilaksanakan di Desa Gelgel Kecamatan Klungkung Kabupaten Klungkung dapat ditarik simpulan sebagai berikut :

1. Hasil penelitian 61 responden didapatkan usia 60-69 tahun 33 responden (54%) jenis kelamin perempuan 37 responden (60,6%), pendidikan Sekolah Dasar 39 responden (63,9%), pekerjaan pedagang 34 responden (55,7%).
2. Tekanan darah lansia yang mengalami hipertensi di Desa Gelgel Kecamatan Klungkung Kabupaten Klungkung setelah dilakukan senam ergonomik paling banyak berada pada tekanan darah kategori normal yaitu sebanyak 27 responden (41,7%) .
3. Adanya hubungan senam ergonomik pada lansia penderita hipertensi di Desa Gelgel Kecamatan Klungkung Kabupaten Klungkung Tahun 2022

### **B. Saran**

1. Saran bagi Responden

Diharapkan untuk para masyarakat agar melakukan senam ergonomik secara mandiri atau berkelompok karena jika melakukan secara berkala dapat menurunkan tekanan darah dan mengurangi mengkonsumsi obat kimia.

2. Saran bagi lokasi penelitian

Hasil penelitian ini bermanfaat untuk membantu para lansia yang mengalami hipertensi khususnya bagi petugas posyandu lansia di Desa Gelgel Kecamatan Klungkung Kabupaten Klungkung dapat membantu meningkatkan derajat

kesehatan dan sosialisasi lansia yang ada di Desa Gelgel serta lebih memperhatikan kesehatan pada lansia khususnya hubungan senam ergonomik terdapat perubahan tekanan darah lansia mengalami hipertensi.

3. Saran bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya melakukan modifikasi penelitian ini sehingga mampu menggambarkan manfaat senam ergonomik ini secara komprehensif.