

BAB 5

PENUTUP

Penelitian ini dilakukan untuk mengidentifikasi Senam Ergonomis Terhadap Penurunan Hipertensi Pada Lansia di Panti UPTD Griya Werdha Surabaya.

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil penelitian sesudah dilakukan senam ergonomis dari hari pertama sampai hari ketiga adalah adanya penurunan tekanan darah disetiap responden. Dan untuk keluhan-keluhan pada responden banyak yang berkurang. Maka dari itu senam ergonomis mempunyai manfaat terhadap perubahan penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi. Senam ergonomis ini dapat melancarkan sirkulasi darah, suplai oksigen keseluruh tubuh dan dapat mencapai relaksasi yang maksimal sehingga dapat berpengaruh terhadap tekanan darah (Madyo W, 2010).
2. Berdasarkan table 4.3 bahwa penurunan tekanan darah sistole sesudah melakukan senam didapatkan penurunan berkisar 5 mmHg sebanyak 3 orang (60%) dan 0 mmHg sebanyak 2 orang (40%). Penurunan tekanan darah diastole sesudah melakukan senam didapatkan penurunan berkisar 10 mmHg sebanyak 1 orang (20%) dan 0 mmHg sebanyak 4 orang (80%).
3. Berdasarkan hasil penelitian sebelum dilakukan senam ergonomis tekanan darah masih belum terlalu stabil walaupun itu pengaruh dari obat-obatan. Dan semua responden mempunyai banyak macam-macam keluhan. Sedangkan berdasarkan hasil penelitian sesudah dilakukan senam ergonomis dari hari pertama sampai hari ketiga

adalah adanya penurunan tekanan darah disetiap responden. Dan untuk keluhan-keluhan pada responden banyak yang berkurang. Maka dari itu senam ergonomis mempunyai manfaat terhadap perubahan penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi.

5.2 Saran

1. Bagi panti

Dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan di jadikan masukan dan informasi bagi panti terutama perawat atau tenaga medis dalam rangka meningkatkan mutu pelayanan keperawatan dan memberikan alternatif di panti dalam mengatasi penyakit hipertensi.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahan acuan peneliti untuk memperoleh informasi ilmiah, untuk peneliti selanjutnya agar melakukan senam ergonomis lebih dari 3X seminggu dalam 2 minggu untuk mendapatkan hasil yang lebih efektif, dan menjadikan hasil penelitian ini sebagai data pembanding bagi peneliti selanjutnya dalam melaksanakan penelitian yang berkaitan dengan tindakan senam ergonomis terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi.