

## **BAB 5**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

**5.1.1** Hasil mengidentifikasi tekanan darah pada lansia dengan hipertensi yang melakukan Senam Hipertensi berdasarkan hasil penelitian dalam kategori pre hipertensi sebanyak 6 responden (55%), dan sesudah melakukan Senam Hipertensi dalam kategori hipertensi stage 1 sebanyak 2 responden (18%). Hal ini menunjukkan bahwa adanya perubahan yg menunjukkan bahwa dengan melakukan Senam Hipertensi dapat membantu menurunkan tekanan darah bagi lansia yang menderita hipertensi.

**5.1.2** Hasil mengidentifikasi pelaksanaan Senam Hipertensi dari hasil penelitian kesesuaian pelaksanaan gerakan Senam Hipertensi dalam kategori dilakukan sebanyak 8 responden (73%), dan kategori tidak dilakukan sebanyak 3 responden (23%). Hal ini menunjukkan bahwa responden tidak melakukan Senam Hipertensi secara benar dan teratur dibanding dengan lansia yang tekanan darahnya mengalami penurunan, sehingga menyebabkan tidak ada perubahan tekanan darahnya.

#### **5.2 Saran**

##### **1. Bagi Institusi Pendidikan**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi yang bermanfaat bagi institusi untuk meningkatkan kualitas Asuhan

Keperawatan Gerontik dalam upaya pemberian terapi non farmakologis senam hipertensi untuk lansia dengan hipertensi.

## 2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan evaluasi peningkatan dalam mendukung pelaksanaan praktek keperawatan.

## 3. Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi informasi penerapan Senam Hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia.

## 4. Bagi Responden

Hasil penelitian ini responden dapat melakukan senam hipertensi dengan teratur dengan gerakan yang tepat sehingga dapat mengontrol tekanan darahnya.

