

## **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.

