BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Tekanan darah lansia sebelum diberikan senam *Tai Chi* diiringi musik keroncong langgam jawa sebagian besar mengalami hipertensi tingkat 1.
2. Tekanan darah lansia sesudah diberikan senam *Tai Chi* diiringi musik keroncong langgam jawa yang awalnya hipertensi tingkat 2 sebanyak 29 responden menjadi 7 responden, hipertensi tingkat 1 yang awalnya 41 responden menjadi 33 responden, ada juga yang menjadi pre hipertensi sebanyak 30 responden.
3. Ada pengaruh senam *Tai Chi* diiringi musik keroncong langgam jawa terhadap perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi, dengan nilai $p = 0{,}000 < \alpha = 0{,}05$

5.2 Saran

1. Bagi lansia

   Diharapkan lansia dapat mengontrol tekanan darahnya dengan melakukan senam *Tai Chi* diiringi musik keroncong langgam jawa secara teratur selama 2 kali dalam 1 minggu dan bisa dilakukan lebih dari itu selama kurun waktu 30-60 menit.
2. Bagi peneliti

   Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pembelajaran untuk saya selaku peneliti dan dapat digunakan untuk pembelajaran bagi pembaca.

3. Bagi peneliti selanjutnya

   Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan kembali penelitian ini seperti halnya menambah responden dan menambah waktu pemberian intervensi tersebut, agar didapatkan hasil yang memuaskan dan dapat digunakan untuk mengatasi penyakit hipertensi yang diderita oleh lansia dengan terapi non farmakologi ini.

4. Bagi posyandu lansia

   Diharapkan pengurus posyandu lansia dapat menerapkan senam *Tai Chi* diiringi musik keroncong langgam jawa untuk menjadi salah satu terapi non farmakologi bagi lansia penderita hipertensi.

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA