BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

1. Tekanan darah Lansia sebelum senam Tai Chi pada kelompok perlakuan sebagian besar mengalami hipertensi tingkat 2. Sedangkan pada kelompok kontrol hampir seluruhnya mengalami hipertensi tingkat 1.
2. Tekanan darah Lansia sesudah senam Tai Chi pada kelompok perlakuan sebagian besar mengalami hipertensi tingkat 1. Sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar mengalami hipertensi tingkat 1.
3. Ada pengaruh senam Tai Chi terhadap penurunan tekanan darah pada Lansia penderita hipertensi, dengan nilai $p = 0{,}000 < \alpha = 0{,}05$.
4. Ada perbedaan tekanan darah sesudah *(posttest)* antara kelompok perlakuan dan kelompok kotrrol pada Lansia hipertensi dengan nilai $p = 0{,}016 < \alpha\ 0{,}05$.

6.2 Saran

1. Profesi keperawatan

   Diharapkan perawat dapat mengaplikasikan senam Tai Chi sebagai cara alternatif untuk meningkatkan aktivitas fisik pada Lansia dengan hipertensi.
2. Bagi Lansia (responden)

   Diharapkan para Lansia dapat mengontrol tekanan darahnya dengan melakukan senam Tai Chi secara teratur yaitu selama 3 kali dalam seminggu.

3. Pihak Posyandu dan Puskesmas

Diharapkan senam Tai Chi ini dapat diaplikasikan secara rutin di lingkungan masyarakat atau Lansia yang menderita hipertensi sebagai upaya dalam mengontrol dan menurunkan tekanan darah serta pendamping terapi farmakologi agar tidak ketergangtungan terhadap obat-obatan.

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA