

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Tekanan darah sebelum dilakukan aktivitas senam lansia dengan iringan musik langgam Jawa pada kelompok perlakuan menunjukkan rata-rata *sistole* 161,4 mmHg dan rata-rata *diastole* 95,8 mmHg, sedangkan tekanan darah sesudah dilakukan aktivitas senam lansia dengan iringan musik langgam Jawa menunjukkan rata-rata *sistole* 152,8 mmHg dan *diastole* 85,5 mmHg.
2. Tekanan darah sebelum jalan kaki pada kelompok kontrol menunjukkan rata-rata *sistole* 161,7 mmHg dan rata-rata *diastole* 95,1 mmHg, sedangkan tekanan darah sesudah jalan kaki pada kelompok kontrol menunjukkan rata-rata *sistole* 158,0 mmHg dan rata-rata *diastole* 90,2 mmHg.
3. Hasil analisa menunjukkan ada perbedaan aktivitas senam lansia dengan iringan musik langgam Jawa pada kelompok perlakuan dan jalan kaki pada kelompok kontrol terhadap penurunan tekanan darah (*sistole dan diastole*) lansia penderita hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Sidotopo Wetan Surabaya.

5.2 Saran

1. Bidang Ilmu Keperawatan

Mengembangkan pengetahuan dan intervensi keperawatan tentang senam lansia dengan iringan musik langgam Jawa dan jalan kaki dalam mencegah dan melakukan penataklaksanaan pada lansia dengan hipertensi.

2. Pihak Posyandu dan Puskesmas

Diharapkan senam lansia dengan iringan musik langgam Jawa dapat di aplikasikan secara rutin di lingkungan masyarakat atau komunitas sebagai upaya dalam mengontrol dan menurunkan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat mengembangkan intervensi senam lansia dengan iringan music langgam jawa dan jalan kaki sebagai upaya dalam menurunkan tekanan darah pada kasus hipertensi diikuti dengan mengontrol pola diet pasien.

