

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai study kasus *senam ergonomis* dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah Medokan Ayu Surabaya. Dikemukakan kesimpulan dan saran sebagai berikut :

5.1 Kesimpulan

1. Tekanan darah pada kedua responden dengan hipertensi sebelum melakukan terapi senam ergonomis termasuk dalam kategori hipertensi derajat
2. Tekanan darah pada kedua responden dengan kasus hipertensi setelah diberikan terapi senam ergonomis terjadi penurunan dari kategori hipertensi derajat 1 menjadi prahipertensi.
3. Respon responden saat pelaksanaan terapi senam ergonomis perubahan selama pelaksanaan. Pada kedua responden didapatkan hasil respon yang baik, responden sangat antusias selama pelaksanaan terapi yang dibuktikan dengan responden sangat aktif saat pelaksanaan terapi. hal ini dibuktikan selama pelaksanaan terapi responden sangat bersemangat untuk melakukan senam ergonomis.

5.2 Saran

1) Bagi pasien

Hasil penelitian ini diharapkan dijadikan sebagai salah satu dari tindakan mencegah komplikasi lebih lanjut dari Hipertensi.

2) Bagi keluarga pasien

Keluarga dapat memotivasi anggota keluarga dan hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu kegiatan untuk anggota keluarga yang terkena penyakit hipertensi dalam mencegah komplikasi.

3) Bagi ilmu keperawatan

Diharap terapi senam ergonomis dapat di implementasikan khususnya pada penderita hipertensi.

4) Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai intervensi penyakit atau asuhan keperawatan lainnya yaitu : mengatasi gangguan rasa nyeri, mengatasi gangguan insomnia dan ansietas.