

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

Pada bab ini akan membahas kesimpulan dan saran sesuai dengan tujuan pelaksanaan manajemen diet hipertensi dan senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia.

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan tujuan dari hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan peneliti maka dapat dirumuskan simpulan sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil penelitian pada 5 responden lansia yang mengalami hipertensi, 3 orang (60%) termasuk dalam hipertensi stadium 1 (ringan) dan 2 orang (40%) termasuk dalam hipertensi stadium 2 (sedang).
2. Berdasarkan hasil penelitian pada 5 responden lansia yang mengalami hipertensi memiliki respon yang positif dalam menjalankan manajemen diet hipertensi dan senam hipertensi.
3. Berdasarkan hasil penelitian pada 5 responden lansia yang mengalami hipertensi, terjadi penurunan tekanan darah sesudah dilakukan manajemen diet hipertensi dan senam hipertensi.

#### **5.2 Saran**

##### **1. Bagi Pasien**

Hasil dari penelitian ini dapat diterapkan setiap hari sebagai alternatif untuk menstabilkan tekanan darah agar tetap normal dan menjadikan lansia lebih aktif dalam berkegiatan.

## **2. Bagi Puskesmas**

Dari hasil penelitian ini diharapkan penerapan manajemen diet hipertensi dan senam hipertensi terhadap pasien lansia yang mengalami hipertensi bisa dijadikan alternatif dalam menjaga kestabilan tekanan darah para lansia hipertensi.

## **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan dari penelitian ini dapat dijadikan acuan dan landasan sebagai kerangka dalam melakukan penelitian selanjutnya

## **4. Bagi Keluarga**

Diharapkan dapat diterapkan dalam sehari-hari agar tekanan darah dapat terkontrol sehingga terhindar dari hipertensi dan menjauhkan dari komplikasi-komplikasi penyakit lain yang berat.