

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.