

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai studi kasus tentang penerapan senam ergonomis terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Panti Griya Wreda Surabaya.

Dikemukakan kesimpulan dan saran sebagai berikut.

5.1 Kesimpulan

1. Tekanan darah pada responden dengan hipertensi sebelum dilakukan terapi senam ergonomis Pada Tn.S didapatkan hasil tekanan darah 160/100 mmHg. Pada Ny. S didapatkan hasil tekanan darah 150/90 mmHg.
2. Respon responden saat pelaksanaan terapi senam ergonomis menggunakan SAK terjadi perubahan selama pelaksanaan. Pada Tn.S didapatkan hasil respon yang baik, responden sangat antusias selama pelaksanaan terapi yang dibuktikan dengan responden sangat aktif saat pelaksanaan terapi. Selain itu setelah diajarkan senam responden juga mampu melakukan secara mandiri. Pada Ny.S didapatkan hasil respon yang sangat baik, hal ini dibuktikan selama pelaksanaan terapi responden sangat bersemangat untuk melakukan senam ergonomis selain itu responden juga mampu mendemonstrasikan secara mandiri.
3. Perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan senam ergonomis selama tiga hari pada Tn.S dari 160/100 menjadi 130/90 sedangkan pada Ny.S dari 145/85 menjadi 125/80

5. 2 Saran

1. Bagi pasien

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

2. Bagi Profesi Keperawatan

Diharapkan terapi senam ergonomis dapat di implementasikan sebagai alternatif penatalaksanaan pasien dengan hipertensi

3. Bagi peneliti selanjutnya

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

4. Bagi panti

Diharapkan terapi senam ergonomis ini bisa diterapkan disetiap pagi hari guna untuk membantu sebagai intervensi tambahan untuk pasien dengan hipertensi.