

## **BAB 5**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pemaparan dari fokus studi kasus dan pembahasan pada bab sebelumnya tentang “Gambaran Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi Sebelum Dan Sesudah Melakukan Terapi *Ling Tien Kung* Di Posyandi Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Kendal Kerep” dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Subjek I sebelum diberikan terapi *Ling Tien Kung*, tekanan darah 170/110 mmHg. Sedangkan subjek II sebelum diberikan obat antihipertensi, tekanan darah 190/130 mmHg
2. Subjek I sesudah diberikan terapi *Ling Tien Kung* selama 3 minggu terjadi penurunan tekanan darah dari 170/110 mmHg menjadi 130/70. Sedangkan subjek II sesudah minum obat antihipertensi selama 3 minggu terjadi penurunan tekanan darah dari 190/130 mmHg menjadi 140/90 mmHg.

Pada dasarnya latihan terapi *Ling Tien Kung* yang dilakukan rutin dapat membantu meregangkan otot tubuh, melatih keseimbangan tubuh dan juga melancarkan peredaran darah sehingga dapat menurunkan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi.

## **5.2 Saran**

### **5.2.1 Bagi Responden**

Diharapkan subjek I agar melanjutkan latihan secara teratur disertai semangat dan motivasi penuh supaya dapat menurunkan atau menstabilkan tekanan darah. Untuk subjek II diharapkan selain mengkonsumsi obat antihipertensi juga diimbangi dengan latihan terapi *Ling Tien Kung* untuk mengurangi efek samping dari obat-obatan antihipertensi.

### **5.2.2 Bagi Kader Posyandu**

Adanya manfaat dari terapi *Ling Tien Kung* terhadap penurunan tekanan darah, maka dapat dianjurkan kepada kader posyandu lansia Tejomoyo di RW 9 untuk melanjutkan terapi ini sebagai alternatif dalam mengatasi hipertensi.

### **5.2.3 Bagi Puskesmas/Instansi Kesehatan**

Teknik gerakan terapi *Ling Tien Kung* dapat menjadi masukan bagi perawat di komunitas serta gerontik sebagai intervensi keperawatan komplementer dalam menurunkan tekanan darah.

### **5.2.4 Bagi Penelitian Selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya disarankan perlu adanya tambahan waktu terapi *Ling Tien Kung* selama 3 bulan untuk hasil yang lebih maksimal. Selain itu diharapkan melakukan penelitian mengenai manfaat lain dari terapi *Ling Tien Kung* untuk penyakit degeneratif lainnya.