

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Setelah melakukan proses penelitian studi kasus pada 2 subjek yaitu Ny. S dan Tn.D secara langsung di masing-masing rumah subjek di wilayah kerja Puskesmas Arjuno Kota Malang, penulis dapat menarik kesimpulan:

1. Subjek I (Ny. S) rata-rata tekanan darah sebelum dilakukan senam ergonomik adalah 143/93 mmHg, setelah diberikan latihan senam ergonomik selama 3 kali pertemuan rata-rata tekanan darah subjek I mencapai 133/83 mmHg. Sehingga tekanan darah Ny. S mengalami perubahan klasifikasi dari hipertensi ringan menjadi normal.
2. Sedangkan subjek II (Tn. D) rata-rata tekanan darah sebelum dilakukan senam ergonomik 146/90 mmHg, setelah diberikan latihan senam Ergonomik selama 2 minggu (5 kali pertemuan), hingga akhir latihan rata-rata tekanan darahnya 133/83 mmHg. Sehingga tekanan darah Tn.D mengalami perubahan klasifikasi dari hipertensi ringan menjadi normal.
3. Penurunan rata-rata tekanan darah yang terbanyak yaitu pada subjek I dengan penurunan tekanan darah sistole 10 mmHg dan diastole 10 mmHg.

## **5.2 Saran**

### **5.2.1 Subjek Penelitian**

1. Subjek I diharapkan mampu berlatih senam ergonomik di kehidupan sehari-hari, dan sering untuk kontrol tekanan darah ke Puskesmas.
2. Subjek II diharapkan mampu berlatih senam ergonomik dengan lebih fokus dan tidak tergesa-gesa dalam melakukan senam. selain itu diharapkan untuk lebih sering berlatih senam ergonomik khususnya untuk gerakan tidur terlentang atau berbaring pasrah, agar dapat mendapatkan hasil yang maksimal. Serta sering untuk kontrol tekanan darahnya ke Puskesmas.

### **5.2.2 Puskesmas Arjuno**

Diharapkan dapat menerapkan senam ergonomik sebagai salah satu senam yang dapat mengontrol tekanan darah tinggi di wilayah kerja Puskesmas Arjuno Kota Malang atau melalui posyandu lansia dengan cara membuat jadwal pelatihan senam ergonomik pada kader posyandu lansia agar dapat melatih lansia yang mengalami hipertensi di daerah masing-masing, serta mengadakan senam ergonomik bersama setiap seminggu sekali.

### **5.2.3 Peneliti Selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan penelitian ini menggunakan waktu yang lebih panjang dalam melakukan senam ergonomik, sehingga dapat melatih subjek dengan lama. Pilih subjek penelitian yang tidak mengkonsumsi obat-obatan anti hipertensi dan memperhatikan factor-faktor yang mempengaruhi penurunan tekanan darah. Serta melakukan pemeriksaan tekanan darah di waktu yang bersamaan.