

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang bertujuan untuk mengetahui tekanan darah pada lansia hipertensi sesudah diberikan senam lansia dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Tekanan darah sebelum melakukan senam lansia pada subjek I adalah 150/90 subjek II 160/90 yang termasuk dalam kategori hipertensi stadium I.
2. Tekanan darah sesudah senam lansia pada subjek I dan II mengalami penurunan pada tekanan sistol kedua subjek menurun sebanyak 5-20 mmHg dan pada tekanan diastole menurun 5-10 mmHg.
3. Senam lansia terbukti dapat menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi karena pembuluh darah mengalami pelebaran dan relaksasi. Lama-kelamaan, latihan olahraga dapat melemaskan pembuluh-pembuluh darah, sehingga tekanan darah menurun. Senam juga menstimulasi pengeluaran hormon endorfin. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar endorfin dalam tubuh untuk mengurangi tekanan darah tinggi.

5.2 Saran

Dari hasil penelitian dan pembahasan kesimpulan diatas, maka peneliti akan memberikan beberapa saran diantaranya:

5.2.1 Subjek penelitian

1. Subjek I

Sebaiknya dapat mengelola stress dengan baik, menjaga pola makan, pola istirahat, dan meningkatkan kebiasaan baik seperti rutin melakukan senam lansia secara mandiri dengan frekuensi yang lebih sehingga dapat mengontrol tekanan darah.

2. Subjek 2

Sebaiknya meningkatkan kebiasaan baik seperti rutin melakukan senam lansia secara mandiri dan rutin, serta melakukan aktivitas ringan secara mandiri. Dan mengurangi minum kopi.

5.2.2 Bagi Puskesmas

Sebagai bahan pertimbangan bagi Puskesmas Turen untuk menjadikan senam lansia sebagai salah satu bentuk asuhan keperawatan non farmakologi pada penderita hipertensi khususnya pada lansia.

5.2.3 Peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat menjadikan karya tulis ini sebagai bahan referensi serta dapat mengembangkan dengan menggunakan kelompok control sebagai pembanding dan memperpanjang waktu pemberian.