

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Domain Perilaku (pengetahuan, sikap, dan tindakan) kader sebelum diberikan pemberdayaan melalui media video terhadap penerapan senam hipertensi pada lansia dengan kategori kurang
2. Domain Perilaku (pengetahuan, sikap, dan tindakan) kader sesudah diberikan pemberdayaan melalui media video terhadap penerapan senam hipertensi pada lansia mengalami peningkatan dengan kategori favorable atau mendukung.
3. Berdasarkan hasil uji statistik dari domain perilaku (pengetahuan, sikap, tindakan) menunjukkan ada pengaruh pemberdayaan senam hipertensi pada lansia terhadap perubahan domain perilaku (pengetahuan, sikap dan tindakan) kader dari sebelum dan sesudah perlakuan. Berarti media video efektif untuk meningkatkan perilaku kader dalam penerapan senam hipertensi pada lansia oleh kader di posyandu lansia Arimbi RW 01 Kelurahan Mergosono, Kota Malang.
4. Proses pemberdayaan kader terhadap penyegaran senam hipertensi lansia berjalan dengan baik sesuai dengan tahapan pemberdayaan. Hasil dari domain perilaku sebelum dan sesudah pemberdayaan mengalami peningkatan. Kader memiliki kesadaran dalam melanjutkan

pemberdayaan senam hipertensi pada lansia dan peningkatan tekanan darah pada lansia dan masyarakat sekitar.

## **B. Saran**

Berdasarkan penelitian yang telah , terdapat beberapa saran yang dapat sebagai berikut :

### 1. Bagi kader

Diharapkan kader untuk lebih meningkatkan perilaku (pengetahuan, sikap dan tindakan) mengenai penerapan senam hipertensi pada lansia dengan menggunakan media video yang dapat diakses sangat mudah, perilaku (pengetahuan, sikap dan tindakan) dalam pencegahan hipertensi ini disebar luaskan dilingkungan sekitar.

### 2. Bagi Posyandu Arimbi

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan media edukasi mengenai penerapan senam hipertensi pada lansia atau dapat dijadikan bahan pertimbangan media video terhadap materi lain dalam penerapan pemberdayaan senam hipertensi pada lansia ini diterapkan sampai kemudian hari untuk pencegahan awal meningkatnya penyakit hipertensi pada lansia.