

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah sebelum melakukan senam *Ling Tien Kung* menunjukkan bahwa tekanan darah pada subjek 1 adalah 155/88 mmHg yang artinya subjek 1 mengalami hipertensi ringan. Pada subjek 2 memiliki tekanan darah yaitu 175/86 mmHg yang menunjukkan bahwa subjek 2 mengalami hipertensi sedang.
2. Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah yang telah dilakukan sebanyak 8 kali dalam 4 minggu menunjukkan tekanan darah sesudah melakukan senam *Ling Tien Kung* pada subjek 1 turun menjadi 152/81 mmHg, sedangkan pada subjek 2 tekanan darahnya turun menjadi 156/82 mmHg dan artinya pada subjek 1 mengalami penurunan pada tekanan darah sistolnya sebesar 3 mmHg dan tekanan diastolnya sebesar 7 mmHg sedangkan pada subjek 2 mengalami penurunan tekanan darah sistolnya sebesar 19 mmHg dan tekanan diastolnya sebesar 4 mmHg. Pada subjek 1 mengalami hipertensi ringan dan dapat mengalami penurunan sedangkan pada subjek 2 mengalami hipertensi sedang dan dapat membaik menjadi hipertensi ringan.
3. Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan menunjukkan bahwa subjek 1 dapat melakukan gerakan senam *Ling Tien Kung* dengan sangat baik pada pelaksanaan ke- 1,2,3,5 dan 8 dan dapat melaksanakan dengan baik pada pelaksanaan ke- 4,6, dan 7. Sedangkan pada subjek 2 dapat melakukan gerakan senam *Ling Tien Kung* dengan sangat baik

pada pelaksanaan ke- 2,3,5,6,7 dan 8 serta dapat melaksanakan dengan baik pada pelaksanaan ke- 1 dan 4.

4. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tekanan darah pada lansia hipertensi yang melakukan senam *Ling Tien Kung* antara lain yaitu tidak menjaga pola makan, salah satunya dengan tetap mengonsumsi makanan yang berlemak dan tinggi garam, elastisitas pembuluh darah pada lansia yang menurun sehingga mengakibatkan tekanan darah cenderung meningkat serta kurangnya olahraga atau aktivitas fisik yang seharusnya dilakukan setiap hari karena dapat memperlancar peredaran darah dan membantu menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi.

5.2 Saran

1. Bagi Subjek Penelitian

Bagi subjek 1 dapat memperbaiki gerakan senam *Ling Tien Kung* yang dilakukan untuk mendapatkan manfaat dari senam tersebut secara optimal, bagi subjek 2 dapat mengontrol pola makan dan konsumsi garamnya untuk mencegah peningkatan tekanan darah serta untuk kedua subjek diharapkan dapat melakukan senam *Ling Tien Kung* setiap hari untuk membantu menurunkan tekanan darah dan menjaga agar tekanan darah tetap stabil.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Karya Tulis Ilmiah ini dapat digunakan sebagai bahan referensi atau sumber informasi tentang Perubahan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi Sebelum dan Sesudah Dilakukan Senam *Ling Tien Kung*.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat menyempurnakan penelitian dengan melakukan pengukuran tekanan darah dan melakukan observasi terhadap gerakan senam *Ling Tien Kung* yang dilakukan subjek penelitian dengan lebih teliti serta dapat menambah intensitas senam untuk mendapatkan hasil yang lebih optimal.