

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh senam aerobik tingkat rendah dan relaksasi otot progresif terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Tekanan darah sistol dan diastol sebelum senam aerobik tingkat rendah dan relaksasi otot progresif didapatkan hasil tekanan darah tinggi.
2. Tekanan darah sistol dan diastol sesudah senam aerobik tingkat rendah dan relaksasi otot progresif didapatkan hasil terdapat penurunan pada tekanan darah.
3. Perbedaan tekanan darah sistol dan diastol sebelum senam aerobik tingkat rendah dan relaksasi otot progresif didapatkan hasil tidak ada perbedaan yang signifikan.
4. Perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah senam aerobik tingkat rendah dan relaksasi otot progresif didapatkan hasil terdapat perbedaan.
5. Perbedaan tekanan darah sistol dan diastol antara sesudah senam serobik tingkat rendah dan relaksasi otot ptogresif tidak ada perbedaan yang signifikan.
6. Perbedaan selisih perubahan tekanan darah sistol dan diastol antara sebelum dan sesudah diberikan senam aerobik tingkat rendah dan relaksasi otot progresif diketahui tidak ada perbedan perubahan tekanan darah sistol antar kedua jenis tindakan namun terdapat perbedaan perubahan tekanan darah

diastole yang mana, relaksasi otot progresif lebih efektif dibandingkan senam aerobik tingkat rendah.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan penelitian efektivitas senam aerobik tingkat rendah dan relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sendang diatas, peneliti ingin memberikan beberapa saran sebagai berikut:

5.2.1 Bagi Puskesmas Sendang

1. Diharapkan senam aerobik tingkat rendah dan relaksasi otot progresif dapat dijadikan sebagai alternatif pilihan senam dan relaksasi bagi penderita hipertensi diwilayah kerja Puskesmas Sendang
2. Menerapkan latihan senam aerobik tingkat rendah dan relaksasi otot progresif secara mandiri pada masyarakat hipertensi dengan memberi pelatihan yang rutin.

5.2.2 Bagi Institusi Pendidikan

1. Diharapkan dapat dijadikan salah satu aplikasi keterampilan mahasiswa dalam praktek klinik dalam hal pemberian tindakan keperawatan pada pasien dengan hipertensi, salah satunya terapi senam aerobik tingkat rendah dan relaksasi otot progresif sehingga mahasiswa dapat memahami dan terampil dalam memberikan asuhan keperawatan pada klien dengan hipertensi.
2. Diharapkan metode non-farmakologis senam aerobik tingkat rendah dan relaksasi otot progresif pada pasien dengan hipertensi dijadikan sebagai bahan diskusi dan seminar sehingga dapat meningkatkan pemahaman

pentingnya mengatasi pasien dengan hipertensi menggunakan metode non-farmakologis.

5.2.3 Bagi Profesi Perawat

1. Diharapkan dapat dijadikan referensi bagi perawat khususnya perawat yang merawat pasien dengan hipertensi di puskesmas untuk mengajarkan terapi senam aerobic tingkat rendah dan relaksasi otot progresif sebagai salah satu terapi komplementer dalam menurunkan tekanan darah.
2. Diharapkan terapi senam aerobic tingkat rendah dan relaksasi otot progresif menjadi salah satu bentuk intervensi keperawatan mandiri untuk seorang perawat dalam memberikan asuhan keperawatan penderita hipertensi.

5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian dengan melakukan penelitian serupa menggunakan kelompok pembandingan, dengan melihat perbedaan pengaruh atau efektivitas antara pemberian senam aerobic tingkat rendah dan relaksasi otot progresif dengan metode yang lain atau kelompok kontrol
2. Diharapkan penelitian selanjutnya dapat mengembangkan intervensi senam aerobic tingkat rendah dan relaksasi otot progresif dengan mempertimbangkan waktu pemberian dan durasi penelitian.