

BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

1. Tekanan darah lansia yang mengikuti senam jantung sehat mengalami penurunan sesudah melakukan senam jantung sehat. Tekanan darah sebelum (pretest) sistol 141,72 mmHg dan diastol 92,50 mmHg dan tekanan darah sesudah (posttest) sistol 126,44 dan diastol 83,67 mmHg.
2. Tekanan darah lansia yang tidak mengikuti senam jantung sehat tidak mengalami perubahan. Tekanan darah sebelum (pretest) sistol 140,83 mmHg dan diastol 93,56 mmHg dan tekanan darah sesudah (posttest) sistol 141,39 mmHg dan diastol 94,11 mmHg.
3. Ada pengaruh senam jantung sehat terhadap tekanan darah lansia dengan hasil uji p value 0,000.

5.2 Saran

1. Bagi Responden

Diharapkan lansia dapat mempertahankan keberlanjutan dalam melakukan senam jantung sehat agar dapat menurunkan tekanan darah. Lansia bisa melakukan senam jantung sehat secara rutin selama 2x dalam seminggu untuk mendapatkan penurunan tekanan darah.

2. Bagi Institusi Layanan Kesehatan Kesehatan

Diharapkan dapat menjadi refrensi dalam meningkatkan promosi kesehatan bagi lansia.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan skripsi ini dapat dijadikan sebagai bahan bacaan dan informasi bagi mahasiswa yang akan melakukan penelitian selanjutnya tentang lansia yang mengalami perubahan tekanan darah dan manfaat senam jantung sehat bagi lansia.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dapat digunakan sebagai data awal menemukan penelitian untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan menggunakan teknik non farmakologi.