

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Berdasarkan dari hasil pengukuran kemampuan kader sebagai instruktur senam sebelum dilakukan pelatihan senam hipertensi bahwa hampir setengah pengetahuan responden termasuk pada kategori cukup hampir seluruh responden termasuk dalam kategori kurang dan sebagian kecil termasuk dalam kategori baik. Setelah diberikan kegiatan pelatihan senam hipertensi, pengetahuan responden mengalami peningkatan yaitu hampir seluruh responden memiliki kategori pengetahuan baik.
2. Berdasarkan dari hasil pengukuran kemampuan kader sebagai instruktur senam sebelum dilakukan pelatihan senam hipertensi bahwa hanya sebagian kecil responden yang memiliki keterampilan kategori tinggi dan hampir setengah responden memiliki keterampilan berkategori sedang. Namun setelah diberikan pelatihan dan pelatihan senam hipertensi diketahui bahwa hampir seluruh responden memiliki keterampilan berkategori tinggi.
3. Terdapat pengaruh pelatihan senam hipertensi terhadap peningkatan kemampuan kader sebagai instruktur senam hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Samaan Kota Malang. Hal ini dibuktikan dengan uji *Wilcoxon* yang mana dapat diperoleh bahwa adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan responden, dengan begitu H1 diterima

dan H0 ditolak. Dapat disimpulkan bahwa pada uji *N-Gain* diperoleh nilai keefektifan *N-Gain* masuk dalam kategori tinggi yang berarti bahwa adanya peningkatan keterampilan responden setelah diberikan pelatihan senam hipertensi.

B. Saran

1. Bagi Responden

Responden dapat memperdalam pengetahuan dan keterampilan sebagai instruktur senam hipertensi di posyandu lansia. Responden dapat menggunakan media promosi kesehatan berupa *e-booklet* sebagai sarana untuk meningkatkan kemampuan kader sebagai instruktur senam.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai rujukan bagi peneliti lain yang akan meneliti tentang pengaruh pelatihan senam hipertensi terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader sebagai instruktur senam hipertensi khususnya di posyandu lansia.

3. Bagi Posyandu

Setelah penelitian ini, kader di setiap Posyandu Lansia di Kelurahan Samaan Kota Malang dapat menerapkan senam hipertensi dan aktif sebagai instruktur senam hipertensi.