

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dengan melakukan *studi literature* dan menganalisisnya, dari 4 jurnal nasional tersebut dapat disimpulkan bahwa senam hipertensi terbukti dapat menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Nilai tertinggi penurunan tekanan darah sistolik 21,07 mmHg dan diastolik 13,22 mmHg. Sedangkan nilai penurunan tekanan darah sistolik terendah 0,53 mmHg dan diastolik 1,8 mmHg.

6.2. Saran

6.2.1. Perawat

Perawat dapat mengaplikasikan senam hipertensi sebagai terapi non-farmakologi untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

6.2.2. Peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya untuk melakukan *literature* terkait media atau metode yang dapat digunakan dalam memberikan penatalaksanaan senam hipertensi pada pasien hipertensi.