

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa jenis kelamin berpengaruh pada tekanan darah dan wanita lebih besar terkena hipertensi, selanjutnya usia berpengaruh pada tekanan darah, wanita yang berusia lansia lebih beresiko tinggi untuk terkena hipertensi dan orang yang berpendidikan rendah lebih beresiko menderita penyakit hipertensi.

Pada pembahasan diatas dapat diambil kesimpulan penelitian terhadap 6 responden yang menunjukkan nilai rata-rata selisih MAP sebelum dan sesudah intervensi 12,7 mmHg.

Hasil uji *paired t test* menunjukan bahwa terdapat pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan dilakukannya senam ergonomik.

B. SARAN

1. Masyarakat

Setelah diberikan senam ergonomik diharapkan masyarakat khususnya lansia yang menderita hipertensi dapat menjadikan senam ergonomik salah satu cara untuk menurunkan tekanan darah yaitu dengan memberikan senam ergonomik selama 45 menit setiap hari, dan mampu mengajarkan kepada masyarakat lain yang akan dimonitor oleh kader atau tokoh masyarakat lain.

2. Pengembangan Ilmu Pengetahuan

Senam ergonomik dapat menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi sehingga dalam proses pembelajaran penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu referensi dalam pengembangan ilmu keperawatan gerontik dengan sasaran lansia pada masyarakat untuk menurunkan tekanan darah pada lansia.

3. Peneliti Selanjutnya

Diharapkan untuk penelitian selanjutnya dapat memberikan intervensi senam ergonomik ini kepada penyakit lainnya seperti asam urat, kolesterol, stroke dan lain-lain.