

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang gambaran tekanan darah pada lansia dengan hipertensi yang mengikuti prolanis berdasarkan frekuensi senam lansia di Puskesmas Garuda tahun 2019, peneliti dapat menyimpulkan sebagai berikut :

1. Sebagian besar dari responden lansia yang mengalami hipertensi mengikuti senam secara teratur pada program prolanis di Puskesmas Garuda tahun 2019
2. Hampir setengah dari responden yang mengikuti senam lansia secara teratur memiliki tekanan darah yang tetap pada program prolanis dan di Puskesmas Garuda tahun 2019
3. Sebagian kecil dari responden yang tidak mengikuti senam secara teratur mengalami peningkatan pada program prolanis di Puskesmas Garuda tahun 2019

5.2 Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat dijadikan sumber bacaan dan menambah referensi tentang gambaran tekanan darah pada lansia dengan hipertensi yang mengikuti prolanis berdasarkan frekuensi senam lansia di Puskesmas Garuda tahun 2019

2. Bagi tempat peneliti khususnya tenaga kesehatan

Dengan adanya penelitian ini disarankan untuk tenaga kesehatan khususnya Puskesmas Garuda untuk melaksanakan senam dengan frekuensi senam lansia yang dapat menambah pengaruh terhadap tekanan darah yang bisa dilakukan 3-5 kali dalam seminggu, agar lebih efektif manfaat senam untuk penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi serta memberikan edukasi tentang pemanfaatan senam lansia

untuk penurunan tekanan darah khususnya lansia yang hipertensi agar tetap stabil.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Dengan adanya penelitian ini di sarankan peneliti berikutnya untuk melanjutkan penelitian ini dengan cara meneliti pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang hipertensi, dengan pengambilan data primer.