

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

6.1 Simpulan

Pada analisis yang sudah dilakukan pada ke 5 jurnal tersebut, dengan menggunakan *instrument Joanna Briggs Institute Critical Appraisal Tools* yaitu *JBI Critical Appraisal Checklist for Quasi-Experimental Studies (non-randomized experimental studies)*, ke 5 jurnal tersebut masuk dalam kategori Grade A yaitu jurnal tersebut layak untuk digunakan sebagai sampel dalam penelitian. Peneliti menyimpulkan bahwa semakin rutin lansia melakukan aktivitas fisik atau olahraga (senam lansia) maka dapat membuat pembuluh darah menjadi elastis dan tidak terjadi peningkatan pada tekanan darah. Hasil pada penelitian *literature review* ini yaitu terdapat pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan menggunakan variabel bebas seperti berjalan, bersepeda, berenang, dan lain-lain.

6.2.2 Bagi Instansi Pelayanan Kesehatan

Instansi pelayanan kesehatan dapat melakukan pengelolaan melalui pemberian asuhan keperawatan pada klien yang mengalami hipertensi.