

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

6.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis review pada lima literatur jurnal dapat disimpulkan bahwa, terdapat pengaruh senam ergonomic terhadap nilai tekanan darah pada lansia yang mengalami tekanan darah tinggi (hipertensi) dengan dilihatnya perbedaan tekanan darah antara sebelum dan sesudah dilakukan senam ergonomik dimana menunjukkan angka penurunan pada tekanan sistolik dan diastolik pada lansia setelah dilakukan senam ergonomik.

6.2 Saran

1. Bagi Studi Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi didalam studi keperawatan tentang Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Nilai Tekanan Darah Pada Lansia.

2. Bagi Institusi (Universitas Bhakti Kencana)

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan literatur dan *Evidence Base Practice* sehingga dapat meningkatkan pengetahuan baik mahasiswa maupun dosen akademik tentang ilmu keperawatan.

3. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai data dasar dan referensi dalam mengembangkan penelitian mengenai Senam Ergonomik untuk kedepannya.

4. Bagi Perawat

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan bagi perawat dalam peningkatan atau modifikasi intervensi keperawatan untuk menurunkan tekanan darah pada lansia yang mengalami tekanan darah tinggi (hipertensi) dengan senam ergonomik.