

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Setelah dilakukan penelitian dan pembahasan mengenai Pengaruh Senam Prolanis Dan Jalan Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di UPTD Puskesmas Pabuaran Kabupaten Subang. Maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Tekanan Darah Sebelum Melakukan Senam Prolanis dan jalan kaki yaitu dengan mean sistol 159.35 dan diastol 96,65
2. Tekanan Darah Sesudah Melakukan Senam Prolanis dan jalan kaki yaitu dengan mean sistol 135.94 dan diastol 83,82
3. Adanya Pengaruh yang signifikan antara tekanan darah sistol dan diastol sebelum dan sesudah senam prolanis dan jalan kaki yaitu nilai sig (2-tailed) sebesar $0,00 < 0,05$.

6.2 Saran

1. Bagi Responden

Memberikan hasil adanya penurunan tekanan darah dengan dilakukannya senam prolanis dan jalan kaki, dan diharapkan bisa menerapkan senam prolanis dan jalan kaki secara mandiri untuk menurunkan tekanan darah

2. Bagi Puskesmas

Penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat untuk UPTD Pabuaran dan dapat menerapkan olahraga yang efektif untuk mengendalikan tekanan darah pada penderita hipertensi seperti senam prolanis dan jalan kaki.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dari hasil penelitian ini di harapkan dapat berguna sebagai bahan literature dan dapat memberikan informasi serta wawasan peneliti selanjutnya. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan bisa melakukan penelitian dengan membandingkan antara senam prolanis dan jalan kaki, Serta mengukur jarak, kecepatan dan langkah jalan kaki. Dan memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tekanan darah seperti diet, merokok, mengkonsumsi alkohol, dan stres.