

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dari hasil penelitian mengenai pengaruh senam ergonomik terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi Hipertensi di Forum Komunikasi Lanjut Usia Matahari VII Kelurahan Srengseng Sawah Kecamatan Jagakarsa, didapatkan hasil bahwa:

- 1) Rata-rata tekanan darah sistolik sebelum senam ergonomik (*pre-test*) adalah 149,56 mmHg dan rata-rata tekanan darah sistolik sesudah senam ergonomik (*post-test*) adalah 146,03 mmHg.
- 2) Rata-rata tekanan darah diastolik sebelum senam ergonomik (*pre-test*) adalah 89,65 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik sesudah senam ergonomik (*post-test*) adalah 88,53 mmHg.
- 3) Terdapat pengaruh yang signifikan antara senam ergonomik dengan sistolik pada penderita hipertensi ($P \text{ value} = 0,013 < 0,05$).
- 4) Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara senam ergonomik dengan diastolik pada penderita hipertensi ($P \text{ value} = 0,333 > 0,05$).

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Lansia dan Keluarga

Diharapkan lansia dapat menerapkan senam ergonomik secara mandiri atau berkelompok sebagai penalaksanaan non farmakologis hipertensi dalam menurunkan tekanan darah dan keluarga dapat mengingatkan agar lansia melakukan senam ergonomik.

5.2.2 Bagi Puskesmas

Puskesmas bisa membantu memonitoring dan mengevaluasi kegiatan pelaksanaan senam ergonomik yang dilakukan lansia yang ada di Posyandu maupun yang ada di komunitas forum komunikasi lanjut usia dalam mengendalikan hipertensi yang ada di masyarakat.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan untuk penelitian selanjutnya dapat menambahkan variabel baru untuk menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi hasil tekanan darah sistolik maupun diastolik yang menetap, menurun dan meninggi setelah diberi intervensi berupa senam ergonomik, sehingga hasil yang diperoleh dapat menggambarkan hasil yang lebih maksimal.

