

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan data hasil penelitian di dapatkan bahwa adanya penurunan tekanan darah pada kedua responden setelah dilakukan senam lansia selama 15 hari dengan frekuensi 5 kali dalam satu minggu intervensi. Hasil evaluasi senam lansia dengan rata-rata tekanan darah pada R1 sebelum senam yaitu 146,20/91,60 mmHg dan setelah senam yaitu 132,00/87,00 mmHg dan pada R2 sebelum senam yaitu 143,60/92,20 mmHg dan setelah senam yaitu 131,20/88,20 mmHg. Mengalami penurunan tekanan darah sesudah senam lansia dengan rata-rata penurunannya pada R 1 yaitu 12,20/5,13 mmHg dan R2 yaitu 11,07/5,47 mmHg, serta klasifikasi hipertensi yang semula grade 1 (hipertensi ringan) menurun menjadi prahipertensi. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penatalaksanaan senam lansia dapat menurunkan hipertensi pada lansia yang menderita hipertensi.

5.2 Implikasi Dan Rekomendasi

5.2.1 Bagi Responden

Dapat digunakan sebagai salah satu cara dalam menurunkan hipertensi dengan penerapan senam lansia

5.2.2 Bagi Perawat

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai *evidence based practice* dalam melakukan tindakan asuhan keperawatan bagi pasien diagnosa hipertensi

5.2.3 Bagi Lembaga

1. Lembaga Pelayanan Kesehatan

Menjadikan salah satu pengembangan ilmu dan teknologi tentang kesehatan dalam pengembangan perawatan pasien hipertensi dengan penerapan penatalaksanaan senam lansia dalam menurunkan hipertensi.

2. Lembaga Pendidikan

Menjadikan sebagai salah satu referensi oleh penelitian selanjutnya dalam mengembang perawatan hipertensi dengan penerapan penatalaksanaan senam lansia dalam menurunkan hipertensi (Sartika dkk., 2020).