

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan bahwa adanya penurunan tekanan darah pada kedua responden setelah dilakukan intervensi senam tera sebanyak 6x selama 2 minggu. Hasil pengukuran tekanan darah pada responden 1 Ny. E mengalami penurunan dari 160/110 mmHg menjadi 140/90 mmHg dan termasuk pada klasifikasi hipertensi grade 1 dengan penurunan sistolik 20 mmHg dan diastolik 20 mmHg, kemudian pada responden 2 Ny. W mengalami penurunan tekanan darah dari 150/100 mmHg menjadi 127/82 mmHg dan termasuk pada klasifikasi hipertensi prehipertensi dengan penurunan sistolik 23 mmHg dan diastolik 18 mmHg. Untuk mendapatkan hasil yang optimal maka diperlukan senam berkelanjutan yang dilakukan secara rutin dengan didampingi instruktur senam tera.

#### **5.2. Saran**

1. Bagi peneliti selanjutnya

Dapat dijadikan oleh peneliti selanjutnya sebagai salah satu referensi dan dapat dijadikan pedoman dalam pengembangan penatalaksanaan hipertensi pada lansia dengan metode senam tera yang dilakukan selama 6x dalam 2 minggu.

2. Bagi Responden

Diharapkan dapat menerapkan secara mandiri dengan didampingi instruktur senam tera yang dilakukan secara rutin agar mendapatkan hasil yang lebih optimal.