

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI**

#### 5.1 Simpulan

Pengaruh Senam Ergonomis dibuktikan dengan hasil uji *wilcoxon signed ranks*, yang menunjukkan *p value* sistolik 0,001 dan *p value* diastolik 0,002 ( $p < 0,05$ ), dan berdasarkan hasil uji *mann-whitney u* diperoleh *p value* 0,033 sistolik dan *p value* diastolik  $< 0,001$  ( $p < 0,05$ ). Sehingga dapat disimpulkan “Ha” diterima yang membuktikan ada pengaruh yang signifikan Senam Ergonomis terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi.

#### 5.2 Implikasi

Berdasarkan perolehan hasil penelitian, disimpulkan ada pengaruh yang signifikan dari Senam Ergonomis pada kelompok Senam Ergonomis, sehingga hasil penelitian ini memiliki implikasi praktis bagi pihak terkait.

##### 5.2.1 Bagi Responden

Senam Ergonomis dapat diterapkan sebagai salah satu upaya nonfarmakologi untuk menurunkan tekanan darah yang tinggi.

##### 5.2.2 Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumbangan pemikiran dan referensi terkait Senam Ergonomis bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian di bidang pengembangan ilmu keperawatan khususnya penerapannya untuk menurunkan tekanan darah.

##### 5.2.3 Bagi Tempat Penelitian

Pengurus dan pihak terkait dapat menjadikan Senam Ergonomis ini sebagai salah satu kegiatan upaya nonfarmakologi untuk menurunkan tekanan darah yang tinggi

#### 5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian, diharapkan tenaga kesehatan dapat meningkatkan promosi kesehatan dan program kegiatan latihan fisik seperti Senam Ergonomis sebagai penatalaksanaan non farmakologi untuk penurunan tekanan darah. Bagi peneliti selanjutnya, semoga penelitian ini dapat dijadikan referensi, dan bisa memasukkan variabel lain seperti stress, konsumsi garam, dan lain-lain.