

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Terdapat penurunan rata rata 10 mmHg untuk sistol dan 3 mmHg untuk diastol. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kombinasi senam *Tai Chi* dan terapi musik degung sunda berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

5.2 Saran

Dari semua pemaparan diatas, peneliti menyarankan untuk penelitian berikutnya lebih memfokuskan terhadap faktor yang menentukan kenaikan atau penurunan tekanan darah pada saat melakukan kombinasi senam *Tai Chi* dan terapi musik degung sunda. Seperti faktor kecepatan gerakan atau kecepatan tempo musik degung sunda. Dengan demikian penelitian tentang pengaruh senam *Tai Chi* dan terapi musik degung sunda berikutnya memiliki bias yang lebih kecil dan lebih akurat.