

## 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.