

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

- a. Terdapat perbedaan tekanan darah sistole yang signifikan antara lansia yang mengikuti dan tidak mengikuti senam jantung sehat seri 1, yaitu tekanan darah sistole yang mengikuti senam JSS 1 adalah 123 mmHg dan tekanan darah sistole yang tidak mengikuti senam JSS 1 adalah 134 mmHg.
- b. Terdapat perbedaan tekanan darah diastole yang signifikan antara lansia yang mengikuti dan tidak mengikuti senam jantung sehat seri 1, yaitu tekanan darah diastole yang mengikuti senam JSS 1 adalah 80 mmHg dan tekanan darah diastole yang tidak mengikuti senam JSS 1 adalah 86 mmHg.
- c. Terdapat perbedaan rata-rata tekanan darah lansia antara yang mengikuti dan tidak mengikuti senam jantung sehat seri 1, yaitu tekanan darah yang mengikuti senam JSS 1 adalah 123/80 mmHg dan tekanan darah yang tidak mengikuti senam JSS 1 adalah 134/86 mmHg.

B. Implikasi dan Rekomendasi

1. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan untuk para lansia agar tetap menjaga atau memelihara kesehatan terutama kesehatan jantung.
2. Para pembuat kebijakan diharapkan dapat memberikan fasilitas yang lebih memadai lagi untuk menunjang latihan para sampel untuk senam jantung sehat seri 1 maupun senam lainnya agar para lansia semangat untuk berolahraga.
3. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi penting untuk yang membutuhkannya. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini lebih baik lagi, maka dari itu peneliti merekomendasikan untuk :

1. Perjelas masalah yang diambil untuk penelitian.
2. Tambahkan lebih banyak referensi dari beberapa sumber, yang dapat menjelaskan/mengungkapkan tentang senam jantung sehat/senam lainnya.
3. Gunakan sampel yang lebih banyak dari sampel penelitian yang telah ditentukan.
4. Pengambilan data pada sampel tidak hanya dilihat dari tekanan darahnya saja, tetapi bisa juga dapat dilihat dari kalori yang sudah dikeluarkan dengan alat pedometer.