

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh latihan jalan kaki terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di UPT. Pelayanan Sosial Lansia dan Anak Balita Binjai  $t_h$  sebesar  $6,085 > 2,13$  dengan taraf Sign.  $< \alpha = 0,05$  ( $0,004 < 0,05$ ) pada sistolik dan  $18,174 > 2,13$  pada diastolik dengan taraf Sign.  $< \alpha = 0,05$  ( $0,00 < 0,05$ ).

Dimana gambaran tekanan darah pada kelompok perlakuan sebelum dan sesudah diberikan senam lansia rata-rata tekanan darah sistolik dari 163,2 mmHg menjadi 148 mmHg, dan diastolik dari 94,2 mmHg menjadi 87,4 mmHg, dimana terdapat penurunan tekanan darah pada sistolik sebesar 15,2 mmHg dan 6,8 mmHg pada diastolik.

2. Terdapat perbedaan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok jalan kaki dengan kelompok kontrol pada lansia di UPT. Pelayanan Sosial dan Anak Balita Binjai  $t_h$  sebesar  $7,714 > 2,13$  dengan taraf Sign.  $< \alpha = 0,05$  ( $0,00 < 0,05$ ) pada sistolik sedangkan pada kelompok kontrol  $t_h$  sebesar 2,950 dengan taraf Sign.  $< \alpha = 0,05$  ( $0,01 < 0,05$ ). Pada diastolik jalan diperoleh  $t_h$  sebesar  $3,050 > 2,13$  dengan taraf Sign.  $< \alpha = 0,05$  ( $0,01 < 0,05$ ) sedangkan pada kelompok kontrol diperoleh  $t_h$  sebesar 2,302 dengan taraf Sign.  $< \alpha = 0,05$  ( $0,02 < 0,05$ ).

Dimana gambaran tekanan darah pada kelompok jalan sistolik memiliki taraf Sign.  $< \alpha = 0,05$  ( $0,00 < 0,05$ ) dibandingkan dengan kelompok kontrol dengan taraf Sign.  $< \alpha = 0,05$  ( $0,01 < 0,05$ ). Sedangkan pada diastolik jalan memiliki taraf Sign.  $< \alpha = 0,05$  ( $0,01 < 0,05$ ) dibandingkan dengan kelompok kontrol dengan taraf Sign.  $< \alpha = 0,05$  ( $0,02 < 0,05$ ). Dimana penurunan tekanan darah diastolik dan sistolik lebih signifikan pada kelompok jalan dibandingkan dengan kelompok kontrol.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ini maka peneliti menyarankan sebagai berikut:

1. Masukan bagi Pimpinan yayasan panti, untuk melaksanakan kegiatan olahraga jalan kaki sebagai salah satu aktivitas fisik yang rutin dilakukan, khususnya bagi lansia minimal tiga kali seminggu selama 30 menit.
2. Masukan bagi peneliti lainnya yang ingin meneliti dan mengembangkan penelitian tentang tekanan darah agar mengontrol secara keseluruhan sampel penelitian seperti pola makan, gaya hidup, waktu istirahat, dan beban kerja atau stress.