

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh latihan aktivitas fisik senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia di di UPT. Pelayanan Sosial Lansia dan Anak Balita Binjai. maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh latihan senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di UPT. Pelayanan Sosial Lansia dan Anak Balita Binjai. Dimana gambaran tekanan darah pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan senam lansia rata-rata tekanan darah sistolik dari 146,4 mmHg menjadi 125 mmHg, dan diastolik dari 90,6 mmHg menjadi 84,2 mmHg, terlihat penurunan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik yaitu 15 mmHg sistolik dan 5 mmHg untuk tekanan darah diastolik.
2. Terdapat perbedaan penpenurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok senam lansia dengan kelompok kontrol pada lansia di UPT. Pelayanan Sosial dan Anak Balita Binjai t_h sebesar $6,958 > 2,13$ dengan taraf Sign. $< \alpha = 0,05$ ($0,02 < 0,05$) pada sistolik sedangkan pada kelompok kontrol t_h sebesar $-8,16$ dengan taraf Sign. $> \alpha = 0,05$ ($0,46 > 0,05$). Pada diastolik kelompok senam diperoleh t_h sebesar $12,55 > 2,13$ dengan taraf Sign. $< \alpha = 0,05$ ($0,00 < 0,05$) sedangkan pada kelompok kontrol diperoleh t_h sebesar $1,00$ dengan taraf Sign. $> \alpha = 0,05$ ($0,37 < 0,05$).

Dimana gambaran tekanan darah pada kelompok senam sistolik memiliki taraf Sign. $< \alpha = 0,05$ ($0,02 < 0,05$) dibandingkan dengan kelompok kontrol dengan taraf Sign. $> \alpha = 0,05$ ($0,46 > 0,05$). Sedangkan pada diastolik senam memiliki taraf Sign. $< \alpha = 0,00$ ($0,00 < 0,05$) dibandingkan dengan kelompok kontrol dengan taraf Sign. $> \alpha = 0,05$ ($0,37 > 0,05$). Dimana penurunan tekanan darah diastolik dan sistolik lebih signifikan pada kelompok senam dibandingkan dengan kelompok kontrol.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini yang diperoleh, maka dapat diberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Pendidikan

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan kajian atau referensi mengenai cara penurunan tekanan darah pada lansia dengan metode senam lansia.

2. Bagi Penelitian

Penelitian selanjutnya akan lebih baik jika memperhatikan/ mengontrol, seperti obesitas, merokok, konsumsi garam natrium, stress dan konsumsi alkohol.

3. Bagi institusi kesehatan

Tenaga kesehatan khususnya konselor lebih aktif dalam memberikan pendidikan kesehatan dan penyuluhan tentang pentingnya penurunan hipertensi pada lansia dengan cara senam lansia.

4. Bagi masyarakat

Diharapkan dapat menerima informasi ini secara ilmiah sehingga dapat menambah pengetahuan masyarakat.