

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisa penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebelum diberikan senam ergonomik pada lansia, sebagian besar yaitu tekanan darah ringan sebanyak 30 lansia (69,8%).
2. Setelah diberikan senam ergonomik pada lansia selama 4 kali dalam 3 minggu dengan waktu 15 – 20 menit. Hampir seluruh lansia memiliki tekanan darah ringan yaitu 41 lansia (95,3%)
3. Ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan senam ergonomik dengan hipertensi pada lansia di Puskesmas Bangkalan dengan nilai kemaknaan $p=0,003$

7.2 Saran

1. Bagi Klien

Bagi lansia yang telah mengetahui bahwa adanya penurunan tekanan darah diharapkan untuk melakukan secara rutin senam ergonomik.

2. Bagi pelayanan kesehatan

Bagi pelayanan kesehatan diharapkan agar lebih aktif dan meningkatkan program kesehatan serta memotivasi, memfasilitasi dan mendukung khususnya untuk kegiatan senam ergonomik agar dapat dijadikan program rutin, karena salah satu olahraga yang memiliki banyak manfaat untuk kesehatan tubuh lansia

3. Bagi institusi keperawatan

Memberikan edukasi berupa pendidikan kesehatan tentang manfaat senam terhadap tekanan darah kepada lansia agar pengetahuan lansia meningkat sehingga sikap senam secara teratur dapat dijalankan lansia

4. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Diharapkan peneliti selanjutnya, menggunakan kelompok kontrol sebagai pembandingan penelitian
- b. Diharapkan peneliti selanjutnya, penerapan senam ergonomik dengan sampel yang lebih banyak.