

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut,

5.1.1 Sebelum pelaksanaan senam lansia, tekanan darah sistolik tercatat sebesar 165,50 mmHg, dalam kisaran 143 hingga 217 mmHg.

5.1.2 Sebelum pelaksanaan senam lansia, tekanan darah diastolik tercatat sebesar 93,50 mmHg, dalam kisaran 70 mmHg hingga 115 mmHg.

5.1.3 Setelah pelaksanaan senam lansia, tekanan darah sistolik menunjukkan penurunan sebesar 156 mmHg, dalam kisaran 116 hingga 181 mmHg.

5.1.4 Setelah pelaksanaan senam lansia, tekanan darah diastolik menunjukkan penurunan sebesar 88 mmHg, dalam kisaran 79 mmHg hingga 93 mmHg.

5.1.5 Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan *p-value* 0,000 untuk tekanan darah sistolik dan *p-value* 0,001 untuk diastolik, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan pada tekanan darah lansia baik sistolik maupun diastolik dengan hipertensi setelah diberikan intervensi senam lansia selama 1 kali dalam seminggu, dalam jangka waktu 3 minggu, selama 45 menit.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Lansia Hipertensi

Disarankan agar lansia dengan hipertensi melakukan senam secara teratur dan mandiri, mengingat hasil penelitian menunjukkan bahwa senam ini terbukti efektif membantu menurunkan tekanan darah serta meningkatkan kualitas hidup.

5.2.2 Bagi Klub Prolanis Aduhai

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi sebagai bahan pertimbangan untuk Klub Prolanis Aduhai terkait dengan penambahan waktu intervensi senam di klub tersebut, serta mensosialisasikan manfaat senam ini kepada anggota lansia yang belum aktif. Penyediaan SOP dan panduan visual (video atau poster) akan mendukung pelaksanaan senam secara mandiri oleh peserta. Selain itu, peran komunitas sangat penting dalam memberikan motivasi kepada lansia yang jarang mengikuti senam, baik karena kurangnya kebiasaan maupun keterbatasan fisik.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya bisa memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai titik awal untuk eksplorasi lebih lanjut dengan desain yang lebih kuat, dapat menambahkan variabel lain seperti kualitas tidur pada lansia.