

## **BAB 5**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

- 1.1.1 Karakteristik responden di Dusun Tamanan mayoritas adalah lansia berusia 65–74 tahun (84%), berjenis kelamin perempuan (90%), berpendidikan dasar (64%), sebagian besar tidak bekerja, dan lama menderita hipertensi terbanyak selama 1–5 tahun. Hal ini dapat dikatakan jika senam lansia tepat diberikan sebagai intervensi non-farmakologis.
- 1.1.2 Tekanan darah kelompok intervensi mengalami penurunan rerata yaitu tekanan darah sistolik sebesar 10,52 mmHg dan diastolik sebesar 12,6 mmHg setelah dilakukan senam lansia secara rutin 3 kali dalam 1 minggu.
- 1.1.3 Tekanan darah kelompok kontrol yang tidak diberikan senam lansia, menunjukkan peningkatan tekanan darah, yaitu rerata peningkatan 7,52 mmHg untuk sistolik dan 4,84 mmHg untuk diastolik
- 1.1.4 Terdapat pengaruh yang signifikan tekanan darah sistolik dan diastolik antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol, berdasarkan hasil uji Mann-Whitney yang menunjukkan signifikansi *p value* 0,001 ( $p < 0,05$ ).

#### **5.2 Saran**

- 1.2.1 Bagi lansia hipertensi

Diharapkan senam lansia ini dapat dilakukan oleh lansia secara rutin untuk menurunkan tekanan darah serta mencegah komplikasi hipertensi.

- 1.2.2 Bagi tenaga Kesehatan

Diharapkan penelitian ini dapat mengintegrasikan senam lansia sebagai bagian dari program rutin pencegahan dan pengendalian hipertensi di masyarakat, khususnya di wilayah dengan prevalensi lansia tinggi.

### 5.2.3 Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya mampu menjadikan kelompok kontrol sebagai pembanding hasil penelitian dan menambah jumlah sampel pada penelitian tidak hanya satu lokasi padukuhan sehingga secara jumlah dan karakteristik tidak mewakili jumlah penderita hipertensi. Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan frekuensi senam yang lebih sering agar dapat diketahui lebih lanjut apakah pengaruh dari senam terhadap Mean Arterial Pressure (MAP) lebih signifikan dan memperbanyak sarana prasarana terutama tensimeter agar selisih waktu tensi tidak terlalu lama satu dengan yang lain untuk menghindari bias

## DAFTAR PUSTAKA

- Aji, R. R., Afkarina, D., Maulita, F. R., Sutanto, T., & Putra, A. J. (2023). Program Pengendalian Tekanan Darah Melalui Implementasi Senam Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 16.
- Arrasyid, D., Riyanto, A. F., Firdausi, T. F., Anjani, A. M., Fauzani, A. N., Nabila, A. S., Wijayanti, A. C. (2022). Pencegahan Komplikasi Hipertensi Melalui Penyuluhan Senam dan Breathing Exercise di Singopuran. *National Confrence on Health Sciene (NCoHS)*, 177.
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2023). Sebaran Persentase Lansia di Indonesia Menurut Provinsi (2023).
- Dalimartha, S., Purnama, B. T., Sutarina, N., Mahendra, B., & Darmawan, R. (2008). *Care Your Self Hipertensi*. Jakarta : Penebar Plus.
- Dahlan, M. S. (2016). *Besar Sampel dan Cara Pengambilan Sampel dalam Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Dharma, K. K. (2011). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta Timur : CV. Trans Info Media.
- Emdat Surayitno, N. H. (2020). PENDAMPINGAN LANSIA DALAM PENCEGAHAN KOMPLIKASI HIPERTENSI. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 518-521.
- Emdat Surayitno, N. H. (2020). PENDAMPINGAN LANSIA DALAM PENCEGAHAN KOMPLIKASI HIPERTENSI. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 518-521.
- Fadila, E., & Solihah, E. S. (2022). LITERATURE REVIEW PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH

PADA PENDERITA HIPERTENSI. MALAHAYATI NURSING JOURNAL, 469-470.

Fatmawati, V., Yuliani, E., & Wardani, R. R. (2020). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Resiko Jatuh Pada Lansia. Jurnal Kesehatan, 193.

Karunianingtyas, A. Y., & Kumaat, N. A. (2021). RESUME PENERAPAN SENAM LANSIA DALAM MENINGKATKAN IMUNITAS. Jurnal Kesehatan Olahraga, 132.

Kayce Bell, P. C. (2018). Hypertension: The Silent Killer: Updated JNC-8 Guideline Recommendations. Amerika Serikat: Alabama Pharmacy Association.

Kemkes. (2024, Mei Jumat,17). Bahaya Hipertensi, Upaya Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi. Retrieved from Kementerian Kesehatan Republik Indonesia: <https://kemkes.go.id/id/rilis-kesehatan/bahaya-hipertensi-upaya-pencegahan-dan-pengendalian-hipertensi>

Kementerian Kesehatan, R. (2019). Petunjuk Teknis Pos Pembinaan Terpadu (POSBINDU) Bagi Kader. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Kemkes. (2024). Pedoman Pengendalian Hipertensi di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama . Jakarta : Kemkes.

Khairiyah, U., Yuswar, M. A., & Purwanti, N. U. (2022). Pola Penggunaan Obat Antihipertensi Pada Pasien Hipertensi di Instalasi Rawat Jalan Rumah Sakit. *Journal Syifa Sciences and Clinical Research (JSSCR)*, 610

La Ode Alifariki, S. M., & Ns. Heriviyatno Julika Siagian, S. M. (2023). Keperawatan Gerontik . Purwokerto : PT. Pena Persada Kerta Utama .

Mauk, K. L. (2014). Gerontological Nursing Competencies For Care. Chief (Third Edit). Valparaiso: Jones & Bartlett Learning .

Menoreh, T. (2020). Menpora dan Artis Yurike Prestica Ngajak Senam Duilah. Retrieved from <https://youtu.be/14lsF0c6hUs?si=V3qE4Vv9igOvgO6x>

- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2018). *Essentials of nursing research: Appraising evidence for nursing practice* (Ninth edition). Philadelphia: Wolters Kluwer Health.
- Rahmiati, C., & Zurijah, T. I. (2020). PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI. *Jurnal Penjaskesrek*, 15-25.
- Ramadhani, A. I., & Santik, Y. D. (2022). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1-6.
- Sarwoko, S. (2020). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Puskesmas. *Lentera Perawat* , 114-119.
- Sinandang, A. A. (2024). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Mean Arterial Pressure (MAP) Lansia dengan Hipertensi di Pedukuhan Gayam Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman. 1-57.
- Siti Mutia Kosassy, R. R. (2023). PENGARUH SENAM HIPERTENSI TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS RASIMAH AHMAD BUKIT TINGGI. *MALAHAYATI NURSING JOURNAL*, 3189-3199.
- Sri Hartutik, I. Z. (2023). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal Ayurveda Medistra*, 51-62.
- Stanley, M., & Beare, P. G. (2007). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC.
- Tina, Y., Handayani, S., & Monika, R. (2021). PENGARUH SENAM HIPERTENSI TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 1-6.
- Tri Murti, A., & Kartika, R. (2022). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Pustaka Keperawatan*

(Pusat Akses Kajian Keperawatan), 1(2). doi:  
10.55382/jurnalpustakakeperawatan.v1i2.357

Ulfa Munawaroh Diniyah, A. S. (2023). Pengaruh Senam Lansia terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi. *Muhammadiyah Jurnal Of Geriatric*, 173-180.

Yunding, J., Megawaty, I., & Aulia, A. (2021). EFEKTIVITAS SENAM LANSIA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH: Literature Review. *BORNEO NURSING JOURNAL (BNJ)*, 24.

Yusni, Meutia, F., Amiruddin, & Taufik, N. H. (2022). Upaya Peningkatan Kesehatan Atlet selama Pandemi Covid-19 melalui Pemeriksaan Tekanan Darah dan Denyut Nadi pada Atlet Provinsi Aceh. *Jurnal Pengabdian Kedokteran Indonesia*, 44.

Zuhdi, M. (2020). Keunggulan Pengukuran Tekanan Darah Menggunakan Tensimeter Digital Dibandingkan dengan Tensimeter Pegas. *Jurnal Penelitian dan Pembelajaran Fisika Indonesia*, 28-29.

Zulaika, S. (2022). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di RSUD Siti Fatimah Provinsi Sumatera Selatan. 34-35.