

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Hasil dari penelitian yang bertujuan mengetahui penerapan senam ergonomik pada lansia dengan hipertensi II di RW 08 Kelurahan Pasir Jaya dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Terjadi penurunan klasifikasi tekanan darah pada dua partisipan yaitu Ny. N dan Ny. A, sebelum melakukan senam ergonomik yaitu hipertensi derajat II dan setelah melakukan senam ergonomik turun menjadi hipertensi derajat I.
2. Terjadi penurunan tekanan darah pada empat partisipan jika dihitung rata – rata dari tekanan darah individu yaitu : Tn. S, Ny. L, Ny. N, dan Ny. A. sedangkan Ny. E tidak ada perubahan
3. Setelah dilakukan penghitungan rata – rata keseluruhan tekanan darah sebelum dan sesudah penerapan senam ergonomik terdapat penurunan tekanan darah, dari sebelum penerapan yaitu 174/94 mmHg menjadi 166/94 mmHg setelah penerapan senam ergonomik.
4. Rata-rata penurunan tekanan sistolik sebesar 7 mmHg dan diastolik sebesar 3 mmHg dalam rentang perlakuan selama 3 kali dalam satu minggu.

## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini dilakukan dalam rangka intervensi penerapan senam ergonomik pada lansia dengan hipertensi di RW 08 Kelurahan Pasir Jaya, maka saran:

### 1. Bagi Responden :

Peneliti berharap senam ergonomik dapat dijadikan salah satu olahraga yang ringan untuk menurunkan tekanan darah, menjaga Kesehatan tubuh serta melancarkan peredaran darah dan dapat dilakukan secara mandiri dengan teratur untuk mendapatkan manfaat yang lebih banyak.

### 2. Bagi Institusi Pendidikan

Dengan adanya penelitian ini diharapkan bagi institusi pendidikan, khususnya Program Studi Keperawatan Kota Bogor dapat memanfaatkan hasil penelitian ini untuk menambah wawasan, dan dapat digunakan sebagai penilaian institusi, refrensi pembelajaran untuk mahasiswa, pengabdian masyarakat, dan dapat digunakan sebagai bahan perbandingan penelitian selanjutnya.

### 3. Bagi Tempat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat dijadikan dasar dalam pembuatan program posbindu dengan memanfaatkan senam ergonomik guna mencegah dan menjadi terapi dalam menanganan hipertensi

#### 4. Bagi Pengembangan keilmuan penelitian lanjut

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat dijadikan dasar dalam pengembangan program senam lansia dan juga sebagai data dasar dalam penelitian lanjut tentang senam ergonomik.