

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Sebelum melakukan Senam Hipertensi 2 responden mengalami Hipertensi derajat 1 sementara 3 responden mengalami Hipertensi derajat 2, faktor – faktor yang menyebabkan hipertensi meliputi rentan usia responden 60 – 70 tahun, faktor keturunan, berjenis kelamin perempuan, tidak olahraga dan sering mengkonsumsi makanan tinggi garam. Setelah melakukan senam Hipertensi selama 3 kali dalam 1 minggu terjadi penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik turun 10 – 20 mmHg, sebanyak 2 responden tekanan darah menjadi normal sedangkan 3 reponden tekanan darah menjadi normal tinggi.

#### **B. Saran**

##### **1. Bagi responden dan keluarga**

Penerapan senam hipertensi dapat direkomendasikan untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia dengan hipertensi. Senam merupakan salah satu jenis olahraga yang aman dan terbukti dapat menurunkan tekanan darah jika dilakukan secara teratur. Senam Hipertensi yang dilakukan 3 kali dalam 1 minggu menghasilkan penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah melakukan senam hipertensi di RW 02 Kelurahan Bubulak Kota Bogor.

Setelah melakukan senam hipertensi secara rutin maka tekanan darah akan menurun, namun responden tetap melakukan pemeriksaan

kesehatan secara rutin di pelayanan kesehatan, minum obat teratur dan menjaga pola hidup sehat.

## **2. Bagi pelayanan kesehatan**

Pihak kader dapat menjadikan senam hipertensi sebagai kegiatan yang rutin dilakukan di posbindu untuk dijadikan salah satu terapi dalam mengatasi tekanan darah tinggi pada lansia yang menderita hipertensi.

## **3. Bagi peneliti selanjutnya**

Peneliti selanjutnya dapat melakukan penerapan edukasi Hipertensi terutama tentang diet hipertensi dan olahraga teratur agar hasil terapi senam Hipertensi menjadi lebih maksimal.