

## BAB V

### SIMPULAN DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Simpulan

Hasil *literatur review* dari 7 jurnal penelitian mengenai pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

Mayoritas penderita hipertensi berjenis kelamin perempuan dengan kategori dewasa hingga lansia (35-75 tahun) dan pekerjaannya yaitu ibu rumah tangga. Senam hipertensi dilakukan 1-4 kali dalam seminggu dengan durasi 15-30 menit. Rata-rata tekanan darah penderita hipertensi yang mengikuti senam hipertensi memiliki tekanan darah di derajat 1 yaitu siastolik 140-159 mmHg dan diastolik 90-99 mmHg. Setelah mengikuti senam hipertensi terjadi penurunan tekanan darah menjadi di perbatasan (*high normal*) yaitu siastolik 130-139 mmHg dan diastolik 85-89 mmHg. Disimpulkan bahwa ada pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi setelah mengikuti senam hipertensi.

#### 5.2 Rekomendasi

##### a. Rekomendasi terhadap penulis

Jurnal dalam penelitian ini belum menggambarkan gerakan senam hipertensi, maka dari itu menjadi suatu keterbatasan peneliti untuk menentukan jenis gerakan senam yang efektif untuk penderita hipertensi. Sebaiknya peneliti melakukan pencarian di beberapa situs-situs mengenai macam-macam gerakan senam hipertensi.

##### b. Rekomendasi terhadap pendidikan keperawatan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dan dokumentasi bagi mahasiswa dan akademik agar dapat dilakukan

penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.

c. Rekomendasi terhadap penelitian selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk sumber bacaan data dasar dan literature untuk mengembangkan suatu penelitian selanjutnya berdasarkan faktor lainnya, variabel berbeda dan juga lokasi yang berbeda.

d. Rekomendasi terhadap profesi

Disarankan kepada perawat untuk melakukan pendidikan kesehatan kepada penderita hipertensi tentang pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.

e. Rekomendasi terhadap masyarakat

Hasil penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang senam hipertensi melalui pendidikan kesehatan, serta dapat meningkatkan kemampuan masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatannya dan mencapai derajat kesehatan yang sempurna, baik fisik, sosial dan mental.