

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan seberapa besar pengaruh penerapan senam otak terhadap tekanan darah tinggi khususnya pada lansia, hasil dari penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Ketiga responden sebelum dilakukannya senam otak dan tidak pernah melakukan aktifitas fisik sebelumnya termasuk kategori hipertensi derajat I sampai derajat II.
2. Ketiga responden setelah dilakukan senam otak dan diukur tekanan darahnya mendapatkan kategori tekanan darah normal
3. Perbandingan penurunan tekanan darah dari ketiga responden mengalami penurunan tekanan darah setiap harinya sebesar sistole 6,6 mmHg dan diastole 2,2 mmHg. Selama tiga hari mengalami rata-rata penurunan dengan total rata-rata sebesar 20 mmHg dan diastole 6,6 mmHg.

B. Saran

1. Bagi responden

Senam otak diharapkan bisa dilakukan secara teratur agar tekanan darah tidak melonjak terlalu tinggi dan dapat dikontrol secara mandiri. Senam otak juga dapat digunakan untuk menghilangkan kecemasan dan meningkatkan konsentrasi serta mencegah terjadinya demensia.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian yang dilakukan hanya menggunakan tiga responden sehingga hasil yang diharapkan mungkin kurang sempurna karena terbatasnya responden penelitian.

3. Bagi Pelayanan Kesehatan

Senam otak bisa dijadikan terapi alternatif atau aktifitas fisik yang mudah, praktis dan murah dalam mencegah dan mengontrol tekanan darah tinggi khususnya pada lansia.