

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Hasil dari penelitian yang bertujuan untuk mengetahui penurunan tekanan darah setelah dilakukannya senam hipertensi dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebelum melakukan senam hipertensi rata-rata responden mengalami Hipertensi derajat II dengan keluhan pusing, tengkuk terasa sakit, dan badan terasa pegal-pegal.
2. Setelah dilakukan senam hipertensi, tekanan darah sistolik rata-rata turun 10-30 mmHg, dan diastolik rata-rata turun 10-20 mmHg.
3. Keluhan yang dirasakan responden setelah melakukan senam hipertensi adalah merasa lelah dan napas menjadi lebih cepat, namun setelah istirahat selama 15 menit responden merasakan badan terasa lebih segar dan rasa pegal berkurang.

#### **B. Saran**

1. Bagi Responden

Senam hipertensi dapat dijadikan salah satu rekomendasi olahraga untuk menurunkan tekanan darah tinggi, meningkatkan daya tahan jantung dan paru, membantu membakar lebih berlebih serta menguatkan otot tubuh secara mandiri.

## 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini hanya dilakukan selama tiga kali pertemuan dalam satu minggu sehingga hasilnya kurang maksimal, diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat memiliki lebih banyak waktu untuk pelaksanaan senam hipertensi ini sehingga hasil yang didapatkan bisa maksimal.

## 3. Bagi Pelayanan Kesehatan

Senam hipertensi dapat dijadikan latihan fisik untuk semua kalangan usia, maka dari itu bagi pelayanan kesehatan dapat memberikan ajaran pada masyarakat khususnya lansia mengenai senam hipertensi ini.