

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Efektivitas Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut.

1. Rata-Rata tekanan darah lansia penderita hipertensi sebelum diberikan senam tera dengan sistolik mean 165,36 standar deviasi 7,712 dan diastolik mean 90,00 standar deviasi 10,377.
2. Rata-Rata tekanan darah lansia penderita hipertensi sesudah diberikan senam tera dengan sistolik mean 147,86 standar deviasi 6,419 dan diastolik mean 76,07 standar deviasi 6,557.
3. Terdapat Efektivitas Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin.

B. Saran

1. Bagi Institusi Penelitian

Dapat dijadikan acuan dan tolak ukur bagi pimpinan, pengasuh PSTW atau tenaga kesehatan ditempat penelitian agar dapat memberikan penyuluhan pada lansia bahwa senam tera efektif pada penurunan tekanan darah pada lansia.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Dapat dijadikan sebagai tambahan referensi bahan bacaan masukan atau sumber bacaan bagi mahasiswa untuk meningkatkan pengetahuan dan wawasan khusus tentang efektivitas senam tera terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

3. Bagi Peneliti

Menambah wawasan dan pengalaman dalam ilmu keperawatan serta mengaplikasikan ilmu yang diperoleh khususnya tentang efektivitas senam tera terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai data awal dan pembandingan untuk penelitian berikutnya terkait dengan efektivitas senam tera terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.