

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa senam hipertensi dapat digunakan sebagai salah satu alternative terapi nonfarmakologi untuk menstabilkan dan menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sleman. Selain menurunkan tekanan darah senam hipertensi juga dapat memperlancar aliran darah, melemaskan otot-otot tubuh dan membuat tubuh menjadi rileks.

B. Saran

1. Bagi pasien dan keluarga dapat rutin memeriksakan kesehatannya, melakukan senam hipertensi minimal 2x dalam seminggu, menjaga pola makan, patuh untuk konsumsi obat, dan memanfaatkan fasilitas kesehatan yang ada.
2. Bagi perawat dapat menjadikan senam hipertensi sebagai salah satu kegiatan rutin dalam program posbindu PTM dan posyandu lansia sehingga dapat diterapkan pada seluruh pasien dengan hipertensi.