

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Senam tera berpengaruh pada tekanan darah sistol dan pada tekanan darah diastol pada Ny. I yang mengalami penurunan tekanan darah dan senam tera ini dilakukan selama 3 kali dalam seminggu. Ketika akan melakukan senam tera pada Ny. I terlebih dahulu dilakukan pengecekan tekanan darah setelah itu dilakukan senam tera, kemudian setelah selesai melakukan senam tera diberikan waktu untuk istirahat selama 5-10 menit dan dilakukan pengecekan tekanan darah kembali.

Sebelum dilakukan intervensi dilakukan pengecekan tekanan darah pada Ny.I. Pada hari pertama sebelum dilakukan senam tera didapatkan hasil tekanan darah yaitu 156/83 mmHg dan sesudah dilakukan senam tera didapatkan 149/80 mmHg. Selanjutnya di hari kedua didapatkan tekanan darah pada Ny.I yaitu 140/95 mmHg sebelum dilakukan senam tera dan sesudah dilakukan didapatkan hasil 135/89mmHg. Kemudian dihari ke tiga sebelum dilakukan senam tera didapatkan hasil tekanan darah Ny. I 129/83mmHg dan setelah dilakukan senam tera didapatkan hasil 123/ 78 mmHg.

B. Saran

Diharapkan untuk Ny. I dan keluarga dapat menerapkan terapi nonfarmakologis dalam menurunkan tekanan darah tinggi yaitu dengan melakukan terapi senam tera. Terapi senam tera ini sangat efektif untuk dilakukan dikarenakan dapat menurunkan tekanan darah tinggi.