

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan yang terdapat pada bab sebelumnya, peneliti dapat menyimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Sebelum dilakukan senam ergonomik, tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi di Dusun Bulus Wetan Sumberagung wilayah kerja Puskesmas Jetis I Bantul paling banyak pada kategori stadium 2 sebanyak 13 responden (52%).
2. Setelah dilakukan senam ergonomik, tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi di Dusun Bulus Wetan Sumberagung wilayah kerja Puskesmas Jetis I Bantul paling banyak pada kategori stadium 1 sebanyak 13 responden (52%).
3. Terdapat perbedaan tekanan darah antara sebelum dan setelah diberikan intervensi senam ergonomik pada lansia yang menderita hipertensi di Dusun Bulus Wetan Sumberagung wilayah kerja Puskesmas Jetis I Bantul berdasarkan pengujian menggunakan wilcoxon dengan nilai $Z: -4,437$ dengan nilai $Asymp\ Sig = 0,000 < \alpha 0,05$
4. Untuk karakteristik responden, didapatkan jenis kelamin laki-laki ada 2 responden (8%) perempuan ada 23 responden (92%), usia pertengahan ada 17 responden (68%) usia lanjut ada 8 responden (32%), pendidikan SD ada 16 responden (64%) pendidikan SMP ada 9 responden (36%). Pekerjaan petani ada 7 responden (28%) buruh ada 7 responden (28%) dan IRT ada 11 responden (44%).

B. Saran

Berdasarkan hasil, pembahasan, dan kesimpulan penelitian tentang pengaruh senam ergonomik terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi, beberapa saran yang diajukan sebagai bahan pertimbangan adalah:

1. Bagi Puskesmas

Diharapkan penelitian ini bisa dijadikan pihak puskesmas Jetis I Bantul agar melakukan promosi kesehatan mengenai senam ergonomik untuk mengatasi tekanan darah pada lansia hipertensi.

2. Bagi Lansia Hipertensi Di Bulus Wetan

Lansia disarankan untuk menerapkan dan memanfaatkan senam ergonomik ini sebagai salah satu cara non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan peneliti selanjutnya untuk dapat mengendalikan variabel pengganggu.