

## BAB VI PENUTUP

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa senam jantung mampu menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi, maka didapat sebagai berikut :

1. Rata-rata tekanan darah pada lansia di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang sebelum di berikan intervensi senam jantung dengan pengukuran sistolik yaitu 170,75 mmHg dan pengukuran diastolik yaitu 105,15 mmHg.
2. Rata-rata tekanan darah pada lansia di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang sesudah di berikan intervensi senam jantung dengan pengukuran sistolik yaitu 151,20 mmHg dan pengukuran diastolik yaitu 95,55 mmHg.
3. Ada pengaruh senam jantung terhadap penurunan tekanan darah 0,001 ( $p\text{-value} \leq 0,05$ ) pada lansia hipertensi di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang.

### B. Saran

1. Bagi Peneliti

Disarankan penelitian ini dapat sebagai pengembangan pengetahuan peneliti tentang adanya pengaruh senam jantung terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang terkena hipertensi.

## 2. Bagi Puskesmas

Disarankan hasil penelitian ini dapat menjadi inovasi baru dalam upaya menekan angka lansia yang terkena hipertensi di puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang.

## 3. Bagi STIKes Alifah Padang

Disarankan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber bacaan untuk menambah wawasan bagi mahasiswa keperawatan dalam melakukan penelitian selanjutnya tentang pengaruh senam jantung terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi.

## 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan bagi peneliti selanjutnya dapat mengeksperimenkan cara lain untuk menurunkan angka hipertensi pada lansia.

