

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Dari hasil penelitian dan tujuan penelitian maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut :

1. Tekanan darah kelompok Perlakuan sebelum dilakukan senam Tera didominasi kategori tinggi, dan sesudah senam tera di dominasi Normal
2. Tekanan darah kelompok Kontrol sebelum dilakukan senam Tera didominasi kategori tinggi, dan sesudah senam tera tetap di dominasi tinggi
3. Terdapat Pengaruh Senam Tera Terhadap Tekanan Darah Lansia Di Puskesmas Tada Kecamatan Tinombo Selatan Kabupaten Parigi Moutong

B. Saran

1. Bagi Posyandu Lansia Puskesmas Tada kecamatan Tinombo Selatan Kabupaten Parigi Moutong

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu terapi non farmakologis bagi penderita hipertensi di Puskesmas Tada kecamatan Tinombo Selatan Kabupaten Parigi Moutong untuk membantu menurunkan tekanan darah baik dimasa sekarang atau untuk masa mendatang sehingga dapat dilakukan secara rutin di posyandu Lansia Puskesmas Tada kecamatan Tinombo Selatan Kabupaten Parigi Moutong.

2. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi tentang terapi non farmakologis senam tera untuk membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi melalui senam tera yang dapat dilakukan dirumah.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Dapat membangun ilmu yang telah didapatkan selama pembelajaran tentang pengaruh pemberian senam tera terhadap penurunan tekanan darah dan dapat dijelaskan secara maksimal

Penelitian ini bisa dilanjutkan dengan jumlah sampel yang lebih besar dengan karakteristik yang lebih bervariasi

- b. Peneliti selanjutnya dapat menambah variabel lain yang terbaik untuk menurunkan tekanan seperti factor kontrol yang belum dilakukan oleh peneliti sebelumnya.