

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan data dari 32 responden pada penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil sebagai berikut:

1. Karakteristik responden pada penelitian ini adalah perempuan, sebagian besar berusia 60-69 tahun responden memiliki riwayat hipertensi, mayoritas diikuti tamatan SD, SMP, dan kuliah, seluruh responden hanya sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT), pada hasil tekanan darah sistolik mayoritas responden terbanyak pada tekanan darah 160-179 mmHg dengan jumlah 32 responden dan tekanan darah diastolik mayoritas responden terbanyak pada pra-hipertensi 85-89 mmHg dan hipertensi stadium 1 90-99 mmHg.
2. Nilai rata-rata tekanan darah pada kelompok perlakuan didapatkan tekanan darah sistolik sebelum diberikan senam tera adalah 160,10 dengan standar deviasi 4,464, sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik sebelum diberikan senam tera adalah 86,94 dengan standar deviasi 2,945, setelah senam tera rata-rata tekanan darah sistolik sesudah diberikan senam tera adalah 156,79 dengan standar deviasi 4,099, sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik sesudah diberikan senam tera adalah 85,28 dengan standar deviasi 2,618. Hasil uji statistik diperoleh hasil signifikansi $p\text{-value } 0,000 < 0,05$ yang berarti adanya pengaruh yang signifikan pada rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah diberikan senam tera
3. Nilai rata-rata setelah melakukan senam tera pada kelompok kontrol tekanan darah sistolik sebelum diberikan senam tera adalah 161,60 dengan standar deviasi 3,294, sedangkan rata-rata tekanan darah sistolik sesudah diberikan senam tera adalah 159,18 dengan standar deviasi 3,288, hasil uji statistik diperoleh hasil signifikansi $p\text{-value } 0,010 > 0,05$ penurunan tekanan darah sistolik di kelompok kontrol sangat kecil (tidak bermakna secara

klinis). Ini menunjukkan bahwa tanpa intervensi senam tera, tidak terjadi penurunan tekanan darah yang berarti. Sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik sebelum diberikan senam tera adalah 87,58 dengan standar deviasi 2,097, sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik sesudah diberikan senam tera adalah 87,00 dengan standar deviasi 2,242. Hasil uji statistik diperoleh hasil signifikansi $p\text{-value } 0,06 > 0,05$ yang berarti penurunan tekanan darah diastolik sangat kecil secara klinis. Artinya, tidak ada efek besar yang ditimbulkan di kelompok kontrol

4. *Uji Independent Sampel Test* nilai sistolik kelompok perlakuan lebih rendah pada kelompok kontrol, menunjukkan bahwa senam tera berpengaruh menurunkan tekanan darah sistolik dibandingkan kelompok yang tidak diberi intervensi senam tera. Sedangkan perbedaan diastolik antara kelompok perlakuan dan kontrol juga sangat signifikan secara statistik, dengan nilai tekanan darah diastolik lebih rendah pada kelompok perlakuan. Hal ini memperkuat bukti bahwa senam tera efektif menurunkan tekanan darah diastolik.

B. Saran

1. Bagi UPT Puskesmas Satelit Bandar Lampung

Diharapkan senam tera sebagai terapi non-farmakologis bagi penderita hipertensi, selain itu juga digunakan sebagai informasi bagi petugas kesehatan sehingga dapat menjadi pertimbangan dalam pemilihan terapi dalam penanganan bentuk kerjasama antar profesi keperawatan.

2. Bagi Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Tanjungkarang

Diharapkan penelitian ini bisa sebagai asuhan keperawatan pada pemberian terapi non-farmakologis pada keperawatan gerontik atau keperawatan keluarga terhadap pasien dengan penyakit hipertensi sehingga asuhan keperawatan menjadi lebih baik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai sumber data dan informasi bagi pengembangan penelitian berikutnya dalam ruang lingkup yang sama.