BAB VII
PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pengaruh senam ergonomik dan *alternate nostril breathing exercise* terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi , maka dapat dibuat kesimpulan sebagai berikut:

1. Rata-rata usia responden 61,23 tahun, sebagian besar berjenis kelamin Perempuan, memiliki Riwayat hipertensi dan Konsumsi obat tidak teratur, memiliki Riwayat genetik hipertensi, tidak merokok.
2. Tekanan darah sistolik dan diastolik pada responden sebelum diberikan senam ergonomik dan *alternate nostril breathing exercise* yaitu 159,37/91,51 mmHg.
3. Tekanan darah sistolik dan diastolik pada responden setelah diberikan senam ergonomik dan *alternate nostril breathing exercise* yaitu 154,09/88,02 mmHg.
4. Ada pengaruh pemberian terapi senam ergonomik dan *alternate nostril breathing exercise* terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia dengan hipertensi diWilayah Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu dengan *P Value* = 0,000.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

B. Saran

Berdasarkan temuan dan analisis penelitian, peneliti bermaksud menyampaikan saran kepada beberapa pihak terkait, antara lain:

1. Bagi Masyarakat

   Diharapkan masyarakat, khususnya lansia penderita hipertensi, bisa memahami cara mengatasi hipertensi dengan metode lebih mudah serta alami. Cara ini diharapkan bermanfaat untuk semua kalangan, terutama dalam membantu menurunkan tekanan darah secara non-farmakologisagi.

2. Bagi Institusi Pendidikan

   Diharapkan institusi pendidikan di bidang kesehatan bisa berperan aktif dalam menerapkan terapi senam ergonomik dan *alternate nostril breathing exercise* selaku satu diantara metode pengendalian tekanan darah, misalnya melewati kegiatan pengabdian masyarakat atau seminar ilmiah.

3. Bagi Peneliti Lain

   Peneliti berikutnya diharapkan untuk memperbesar jumlah sampel dan menggunakan kelompok kontrol serta mengembangkan metode dengan lebih lengkap dan lebih baik dibandingkan penelitian sebelumnya. Hal ini agar tidak terjadinya bias serta manfaat dari senam ergonomik dan *alternate nostril breathing exercise* bisa dirasakan lebih luas, serta menciptakan suasana kondusif untuk mendukung penurunan tekanan darah.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu