

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang “Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Primer Di Desa Tambah Rejo Wilayah Kerja Puskesmas Gadingrejo Tahun 2024”, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia pada kelompok intervensi adalah 58,39 tahun dan pada kelompok kontrol adalah 58,48 tahun, kemudian berdasarkan jenis kelamin pada kelompok intervensi sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 14 orang (60,9%) dan pada kelompok kontrol sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 15 orang (65,2%).
2. Rata – rata tekanan darah sistolik sebelum perlakuan senam prolanis pada kelompok intervensi sebesar 151,39 mmHg dengan rata – rata tekanan darah diastolik sebesar 94,52 mmHg sedangkan rata – rata tekanan darah sistolik setelah perlakuan senam prolanis pada kelompok intervensi sebesar 140,13 mmHg dengan rata – rata tekanan darah diastolik sebesar 86,39 mmHg.
3. Rata – rata tekanan darah sistolik sebelum minum obat anti hipertensi pada kelompok kontrol sebesar 155,57 mmHg dengan rata – rata tekanan darah diastolik sebesar 93,91 mmHg sedangkan rata – rata tekanan darah sistolik

setelah minum obat anti hipertensi pada kelompok kontrol sebesar 153,37 mmHg dengan rata – rata tekanan darah diastolik sebesar 92,13 mmHg.

4. Ada pengaruh senam prolanis terhadap tekanan darah sistolik (TDS) dan tekanan darah diastolik (TDD) sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan pada kelompok intervensi dengan nilai *p-value* 0,000 dan Tidak ada pengaruh senam prolanis terhadap tekanan darah sistolik (TDS) dan tekanan darah diastolic (TDD) sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan pada kelompok kontrol dengan nilai *p-value* *p-value* TDS sebesar 0,524 dan nilai *p-value* TDD 0,062.

## A. SARAN

1. Bagi Puskesmas Gadingrejo

Diharapkan dapat dijadikan edukasi rehabilitative untuk tenaga kesehatan kepada pasien hipertensi dan dijadikan tolak ukur tingkat keberhasilan program yang sedang dijalankan. Penelitian ini juga diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup penderita lansia dengan mengikuti program senam prolanis yang dilakukan di Puskesmas setempat.

2. Universitas Muhammadiyah Pringsewu

Bagi institusi pendidikan terkait, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan atau materi pembelajaran baik kalangan mahasiswa sarjana keperawatan maupun profesi keperawatan.

3. Bagi Peneliti Lain

Peneliti selanjutnya diharapkan peneliti mampu mengembangkan masalah

penelitian ini lebih lanjut dengan meneliti yang berhubungan dengan hipertensi.

