

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang terdapat pada bab 4, maka dapat ditarik kesimpulan :

1. Terdapat perubahan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah melakukan latihan senam lansia.
2. Terdapat perubahan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah melakukan latihan senam hipertensi.
3. Setelah melakukan latihan senam hipertensi dan senam lansia terdapat senam hipertensi yang lebih efektif mengalami perubahan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik.

B. Saran

Dari hasil penelitian ini, peneliti dapat sampaikan saran-saran sebagai berikut :

1. Disarankan pada lansia penderita hipertensi dapat melaksanakan kegiatan senam atau aktifitas fisik secara rutin dan hendaknya petugas kesehatan khususnya tidak hanya fokus pada pelayanan atau tindakan keperawatan saja melainkan juga membantu memberikan informasi tentang senam hipertensi dan senam

lansia sehingga tekanan darah dapat dikendalikan. Gerakan olahraga pada lansia lebih diperhatikan saat lansia sedang melakukan aktifitas fisik karena banyak sekali lansia yang belum bisa mengikuti gerakan pada aktifitas fisik tersebut.

2. Disarankan untuk para penggerak olahraga untuk lebih berperan dalam memperhatikan serta mengembangkan olahraga untuk masyarakat khususnya pada lansia.
3. Buat peneliti disarankan agar dapat mengembangkan penelitian ini dengan lebih memerhatikan gerakan yang sesuai untuk lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriwardi. *Program Latihan Bagi Kelompok Lansia*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, Vol. 3, No. 1, September 2008 - Maret 2009
- Anna Palmer dan Bryan Williams, *Simple Guide Tekanan Darah Tinggi*, (Jakarta : Erlangga, 2007)
- Anwari Misbakhul, *Pengaruh Senam Anti Hipertensi terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia*. The Indonesian Journal of Health Science Edisi Khusus, September 2018
- Arie.S.Sutopo. *Buku Penuntun Pratikum Ilmu Faal Kerja*, Jakarta : Universitas Negeri Jakarta, 2006.
- Academia, *Buku Ajar Senam Lansia*. https://www.academia.edu/37825063/Buku_AJAR_Senam_Lansia diakses Juli 2018.
- Ayo Bergerak Lawan Obesitas. Buku saku Kementrian Kesehatan RI. 2017
- Dewi Sofia Rhosma. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Ed. 1, Cet. 1. Yogyakarta : Deepublish, Maret 2014.
- Dinata Windo Wiria. *Menurunkan Tekanan Darah Lansia Melalui Senam Yoga*. Jurnal Olahraga Prestasi, Vol. 11 No. 2, 2015
- Endang Sudibyoy, *Latar Belakang Manfaat dan Penyajian Aerobik Dance Sebagai Bagian dari General Gymnastik*, Jakarta : Makalah HUT PKO VII, 1998.
- Giri wiarso. *Fisiologi dan Olahraga*. Edisi pertama. (Yogyakarta : Graha ilmu, 2013)
- H. Muchtamadji. *Ilmu Faal Manusia (Dasar)*. (Bandung : FPOK UPI, 2004)
- Ida Mardalena,S.Kep.,Ners.,M.Si. *Dasar-dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press, 2017.
- James Tangkudung. *Ilmu Faal (Fisiologi)*. Jakarta : Cerdas Jaya, 2006.
- Najihah dan Rahmawati Ramli. *Senam Lansia Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi*. Window Of Health, Vol. 1 No. 1. Januari 2018

- Moniaga Victor, *Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi*, Jurnal e-Biomedik, Vol. 1 No.2, Juli 2013
- Pribadi Agus. *Pelatihan Aerobik untuk Kebugaran Paru Jantung Bagi Lansia*. Jurnal Olahraga Prestasi, Vol. 11 No. 2, Juli 2015
- Ridwan M. mengenal, mencegah, mengatasi silent killer. (Jakarta : Romawi pustaka, 2017)
- Safitri Wahyuningsih, *Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Wilayah Puskesmas Godangrejo*. Jurnal Kesehatan Kusuma Husada, Juli 2017
- Sanipar Siti S dan Desi Kumala F P, *Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi*. Dinamika Kesehatan Vol. 9 No. 2. Desember 2018.
- Santosa Giriwijoyo, *Fisiologi Kerja dan Olahraga*. (Jakarta : PT RajaGrafindo Persada)
- Setyoadi *et al.* *Senam Dapat Meningkatkan Keseimbangan Tubuh Lansia di Yayasan Gerontologi Kecamatan Wajak Kabupaten Malang*. Jurnal Ilmu Keperawatan Vol. 1 No. 1. Mei 2013.
- Sherwood, Lauralee. *Fisiologi Manusia : Dari Sel Ke Sistem*. (Jakarta : EGC, 2011)
- Sriwahyuniati. C Fajar, *“Menjaga Kesehatan dan Kebugaran Bagi Lansia melalui Berolahraga”*. Jurnal olahraga prestasi Vol. 11 No. 2 (Yogyakarta : UNY 2015)
- Wahyu Pamungkas. *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Dusun Banaran 8 Gunung kidul*. Naskah publikasi Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Yogyakarta : 2015.