

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian Gambaran Penerapan Senam Hipertensi pada Penyandang Hipertensi di Desa Triwidadi, Pajangan, Bantul tahun 2022 bahwa :

1. Gambaran penerapan senam hipertensi pada penyandang hipertensi di Dusun Kadireso, Dusun Kayuhan Kulon, dan Dusun Pajangan Desa Triwidadi, Pajangan, Bantul dapat dikategorikan bahwa sebagian besar tidak melakukan senam hipertensi sesuai SOP.
2. Gambaran penerapan senam hipertensi berdasarkan waktu pelaksanaan senam di Desa Triwidadi, Pajangan, Bantul yaitu 2 kali dalam 1 minggu selama 20-30 menit berada pada kategori tidak melakukan.
3. Gambaran penerapan senam hipertensi berdasarkan gerakan pemanasan pada penyandang hipertensi di Desa Triwidadi, Pajangan, Bantul yaitu dengan kategori tidak melakukan karena sebagian besar responden tidak melakukan gerakan pemanasan tersebut.
4. Gambaran penerapan senam hipertensi berdasarkan gerakan inti di Desa Triwidadi, Pajangan, Bantul sebagian besar responden tidak melakukan sehingga dapat dikategorikan tidak melakukan.
5. Gambaran penerapan senam hipertensi berdasarkan gerakan pendinginan di Desa Triwidadi, Pajangan, Bantul dengan kategori

tidak melakukan karena sebagian besar responden tidak melakukan gerakan pendinginan setelah melakukan gerakan inti.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang dikemukakan oleh peneliti yaitu :

1. Bagi Penyandang Hipertensi

Masyarakat Desa Triwidadi khususnya penyandang hipertensi sebaiknya dapat melakukan senam hipertensi secara rutin yaitu 2 kali dalam 1 minggu selama 20-30 menit untuk menurunkan tekanan darah.

2. Bagi Puskesmas Pajangan

Puskesmas Pajangan sebaiknya meningkatkan program kegiatan lansia dan mengikutsertakan kader yang berada di masing-masing dusun untuk membantu pengaktifan senam hipertensi.

3. Bagi peneliti selanjutnya

a. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian penerapan senam hipertensi pada penyandang hipertensi dengan variabel yang lebih luas. Misalnya dengan jumlah populasi serta sampel mencakup wilayah yang lebih luas sehingga dapat diketahui penerapan senam yang dilakukan secara lebih komprehensif.

b. Peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan instrumen penelitian yang lain yaitu dengan menggunakan lembar observasi dan dilakukan observasi secara langsung.