

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa senam “GETUK” (gerak tepuk nadi) memberikan pengaruh terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Mlati. Setelah dilakukan proses pengolahan data penelitian diketahui bahwa:

1. Mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan dengan rentang usia 56–60 tahun. Sebagian besar memiliki tingkat pendidikan terakhir SMA, telah menderita hipertensi selama > 5 tahun, serta memiliki riwayat keluarga dengan penyakit hipertensi. Selain itu, tingkat aktivitas fisik responden cenderung tergolong ringan.
2. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna pada tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah dilakukan senam “GETUK” (gerak tepuk nadi) pada kelompok intervensi di Puskesmas Mlati 2.
3. Pada kelompok kontrol di Puskesmas Mlati 1, terdapat perubahan pada tekanan darah sistolik dan diastolik. Namun, perubahan tersebut tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan, karena sebagian besar tekanan darah responden cenderung tetap dan tidak mengalami penurunan.
4. Terdapat perubahan yang signifikan pada tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok intervensi, yang ditunjukkan oleh nilai signifikansi $p < 0,05$. Sementara itu, pada kelompok kontrol, nilai

signifikansi tekanan darah sistolik dan diastolik menunjukkan $p > 0,05$, sehingga meskipun terdapat perubahan, perbedaan tersebut tidak bersifat signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan.

B. Saran

1. Bagi Penderita Hipertensi

Penderita hipertensi agar melakukan senam “GETUK” (gerak tepuk nadi) selama 15 menit pada pagi atau sore hari sebagai salah satu bentuk terapi non-farmakologis.

2. Bagi Prolanis Hipertensi Puskesmas Mlati

Penanggungjawab prolanis di Puskesmas Mlati agar memasukkan senam “GETUK” sebagai tambahan gerakan di senam prolanis sebagai tambahan selain senam hipertensi. Hal ini adalah upaya untuk mengendalikan tekanan darah dan mencegah komplikasi

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk lebih mengontrol variabel-variabel yang dapat memengaruhi tekanan darah, seperti berat badan, pola makan, stres, kebiasaan merokok, dan kepatuhan konsumsi obat antihipertensi yang tidak dapat dikendalikan sepenuhnya oleh peneliti. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah setiap selesai sesi.