

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian yang berjudul “Pengaruh Senam Ergonomis Dengan Musik Asmaul Husna Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Diposyandu Lansia Adji Yuswo tamantiro Kasihan Bantul” yang dilaksanakan pada bulan April tahun 2017 menghasilkan beberapa kesimpulan yaitu sebagai berikut :

1. Terdapat perbedaan yang bermakna antara hasil *pretest* dan *posttest* tekanan darah sistole pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi setelah dilakukan senam ergonomis dengan musik Asmaul Husna.
2. Tidak terdapat perbedaan yang bermakna antara hasil *pretest* dan *posttest* tekanan darah diastole pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi setelah dilakukan senam ergonomis dengan musik Asmaul Husna.
3. Terdapat perbedaan rerata pada perbandingan hasil tekanan darah sistole *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol dan perlakuan setelah dilakukan senam ergonomis dengan musik Asmaul Husna
4. Tidak terdapat penurunan rerata pada perbandingan hasil tekanan darah diastole *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol dan kelompok intervensi setelah dilakukan senam ergonomis dengan musik Asmaul Husna.

B. Saran

1. Bagi Kader Posyandu Lansia

Bagi pelayanan komunitas atau posyandu dimasyarakat dengan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu program di masyarakat pada pasien hipertensi.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian senam ergonomis dengan musik Asmaul Husna terhadap tingkat kebugaran pada mahasiswa atau pada lansia yang mengalami tekanan darah tinggihan juga bisa melakukan penelitian tentang perbedaan senam ergonomis dengan musik Asmaul Husna dan Senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi.

3. Bagi ilmu keperawatan

Dengan penelitian ini dapat dijadikan refrensi tambahan pada ilmu keperawatan bahwa terapi nonfarmakologi yaitu senam ergonomis dengan musik Asmaul Husna dapat berpengaruh pada tekanan darah systole lansia penderita hipertensi.