

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian terhadap 32 responden selama tiga kali pertemuan, ditemukan bahwa senam jantung sehat berpengaruh pada perubahan tekanan darah penderita hipertensi di Puskesmas Pakuan Baru Kota Jambi tahun 2025. Dengan demikian, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Nilai tekanan darah pre intervensi senam jantung sehat pada responden riwayat hipertensi, paling tinggi yaitu pada tahap 2 sebanyak 16 orang (50%), tahap 1 sebanyak 9 orang (28.1%), prahipertensi 6 orang (18.1%) dan yang normal 1 orang (3.1%).
2. Nilai tekanan darah post intervensi senam jantung sehat pada responden riwayat hipertensi, paling tinggi prahipertensi 15 orang (46.9%), hipertensi tahap 1 sebanyak 7 orang (21.9%), hipertensi normal sebanyak 5 orang (15.6) dan hipertensi tahap 2 sebanyak 5 orang (15.6).
3. Terdapat perbedaan signifikan nilai tekanan darah sebelum dan sesudah senam jantung sehat, menunjukkan bahwa senam ini berpengaruh menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Pakuan Baru tahun 2025 (p-value = 0,000).

B. Saran

Hasil penelitian yang penulis lakukan, maka peneliti ingin menyampaikan beberapa saran sebagai berikut ;

1. Bagi institusi kesehatan

Diharapkan dapat dijadikan referensi dalam meningkatkan tingkat kesehatan dan agar dapat dilakukan intervensi senam jantung sehat untuk membantu penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

2. Bagi institusi pendidikan

Skripsi ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan pengetahuan bagi mahasiswa yang akan melakukan penelitian lebih lanjut terkait penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan cara non farmakologi, yaitu senam jantung sehat. Selain itu, skripsi ini juga diharapkan menjadi acuan dalam pengembangan kurikulum pendidikan keperawatan yang berkaitan dengan masalah hipertensi.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat memberikan kontribusi lebih lanjut terkait pengaruh senam jantung sehat terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi.

