V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Persentase tekanan darah penderita hipertensi yang mengalami prehipertensi sebesar 9,5%, hipertensi derajat 1 sebesar 41,7% dan yang paling banyak adalah hipertensi derajat 2 sebesar 48,8%.
2. Persentase kualitas hidup lansia penderita hipertensi yang tidak mengikuti senam lansia sebesar 67,2% dan persentase kualitas hidup lansia penderita hipertensi yang mengikuti senam lansia selama 4 minggu berturut-turut di Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Kedaton Bandar Lampung sebesar 75,8%.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan terhadap kualitas hidup lansia penderita hipertensi yang mengikuti senam lansia dengan yang tidak mengikuti senam lansia di Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Kedaton Bandar Lampung (p= 0,00), dimana senam lansia meningkatkan skor kualitas hidup sebesar 8,62 *point* dibandingkan yang tidak senam.

B. Saran

Pada penelitian ini peneliti memiliki beberapa saran yang disampaikan kepada masyarakat khususnya para lansia, kepada peneliti lain dan petugas pelayanan kesehatan di posyandu lansia yaitu sebagai berikut :

1. Kepada masyarakat diharapkan agar dapat melakukan senam lansia khususnya pada lansia penderita hipertensi, mengingat pentingnya pengaruh senam lansia terhadap peningkatan kualitas hidup lansia.
2. Kepada peneliti lain diharapkan dapat melakukan penelitian lanjutan yang berhubungan dengan penelitian ini.
3. Kepada petugas pelayanan kesehatan di posyandu lansia agar lebih meningkatkan intensitas senam dan mensosialisasikan senam lansia ke posyandu lainnya.