

BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan, peneliti menyimpulkan bahwa :

1. Rerata tekanan darah lansia sebelum mengikuti tes kebugaran jasmani di wilayah kerja Puskesmas Padang Kandis adalah 144,87/88,53 mmHg.
2. Rerata tekanan darah lansia sesudah mengikuti tes kebugaran jasmani di wilayah kerja Puskesmas Padang Kandis adalah 139,95/87,54 mmHg.
3. Tingkat kebugaran jasmani lansia perempuan di wilayah kerja Puskesmas Padang Kandis lebih baik dibandingkan dengan lansia laki-laki ditinjau berdasarkan jenis kelamin.
4. Didapatkan penurunan bermakna antara rerata tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah mengikuti tes jalan 6 menit, sedangkan rerata tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah mengikuti tes jalan 6 menit juga didapatkan penurunan tapi tidak bermakna berdasarkan analisis statistik.

7.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang sudah peneliti lakukan, terdapat beberapa saran yang diharapkan dapat berguna di kemudian hari, antara lain:

1. Perlu dilakukan penelitian berikutnya yang menghubungkan faktor-faktor yang memengaruhi tekanan darah lainnya seperti genetik, stress, kurang olahraga, merokok, dan konsumsi garam dengan perbedaan rerata tekanan darah lansia sebelum dan sesudah mengikuti tes kebugaran jasmani.
2. Perlu adanya penelitian lanjutan yang menghubungkan atau mencari pengaruh antara hasil tes tingkat kebugaran jasmani dengan intensitas olahraga yang dilakukan lansia setiap hari.
3. Diharapkan peneliti memperhatikan perbandingan jumlah lansia laki-laki dan perempuan pada penelitian perbedaan tingkat kebugaran jasmani berdasarkan jenis kelamin.

4. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepada lansia tentang tingkat kebugaran jasmaninya, sehingga lansia dapat berupaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani dengan rutin melakukan olahraga aerobik seperti jalan kaki, senam lansia, senam aerobik *low impact*, bersepeda, dan berenang.
5. Diharapkan Puskesmas Padang Kandis dapat mengaktifkan program posyandu lansia untuk menjaga dan meningkatkan derajat kesehatan lansia.

