

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan mengenai studi studi kasus yang berjudul senam anti stroke untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi dapat diambil kesimpulan dan saran sebagai berikut:

A. Kesimpulan

Jadi dapat disimpulkan bahwa usia lansia >60 tahun beresiko mengalami mengalami hipertensi karena perubahan alamiah dalam tubuh, serta jenis kelamin perempuan beresiko mengalami hipertensi karena dipengaruhi oleh kadar hormon estrogen dan pola konsumsi makanan yang cukup mengandung lemak, santan, garam.

Dapat disimpulkan pula bahwa senam anti stroke efektif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi karena dapat meningkatkan dan mempertahankan komponen kebugaran dasar meliputi ketahanan kadiorespiratori.

B. Saran

1. Bagi profesi keperawatan

Diharapkan hasil studi kasus ini dapat digunakan untuk ilmu pengetahuan yang bermanfaat bagi profesi keperawatan bidang ilmu keperawatan lansia, khususnya tentang implementasi senam anti stroke untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hiperrtensi sehingga para tenaga kesehatan dapat mengetahui dan menerapkan proses keperawatan lansia dengan baik.

2. Bagi Keluarga

Diharapkan hasil studi kasus ini memberikan informasi dan masukan dalam pola konsumsi yang harus dibedakan untuk penanganan nutrisi lansia dengan hipertensi

3. Bagi institusi pendidikan

Diharapkan dapat memberikan atau menambah referensi kepada intitusi Universitas Muhammadiyah Kendal Batang.

4. Bagi pasien

Agar implementasi senam anti stroke yang diberikan dapat menurunkan tekanan darah dan bermanfaat untuk kehidupan dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari lansia, dengan melaksanakannya secara rutin disesuaikan dengan kondisi kesehatannya.