

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data tentang pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia di Desa Ngelo Kecamatan Margomulyo. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan dengan diberikan senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia di Desa Ngelo Kecamatan Margomulyo Bojonegoro, Data yang diperoleh selama melakukan penelitian diolah menggunakan rumus statistik sehingga hasil mampu menjawab rumusan masalah dan dapat dirangkum menjadi suatu kesimpulan penelitian. Simpulan dari penelitian ini sebagai berikut.

- 5.1.1. Tidak adanya pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di Desa Ngelo Kecamatan Margomulyo Bojonegoro.
- 5.2.2. Seberapa besar pengaruh senam lansia terhadap Penurunan tekanan darah pada lansia 99%.

5.2 Saran

Untuk penelitian selanjutnya Sebaiknya dengan sampel yang lebih banyak dan waktu yang cukup lama agar dapat mengetahui perbedaan yang signifikan senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia dan dalam waktu yang lebih lama agar mendapatkan hasil yang signifikan.

UNUGIRI