

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di Panti Werdha Budi Dharma Yogyakarta dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Tidak terdapat hubungan yang bermakna tekanan darah pada lansia dengan berat badan.
2. Terdapat perbedaan bermakna tekanan darah sistolik pada lansia setelah melakukan senam bugar lansia dan tidak terdapat perbedaan bermakna tekanan darah diastolik pada lansia setelah melakukan senam bugar lansia atau terdapat penurunan yang tidak signifikan pada tekanan darah diastolik.

#### B. Saran

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, ada dan tidaknya perbedaan tekanan darah pada lansia berdasar maka peneliti menyarankan aktivitas fisik seperti melakukan senam lansia harus dilakukan