

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 tingkat stres lansia.
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, peneliti menyarankan agar pihak Panti Werdha Budi Dharma selalu rutin melakukan senam lansia terhadap

.....