

BAB VI

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Efektivitas Senam Prolanis Hipertensi terhadap Kesehatan Wanita Usia Produktif di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2025, dapat disimpulkan :

1. Rata-rata tekanan darah sistolik menurun sekitar 20 mmHg, sedangkan diastolik menurun sekitar 5 mmHg, dengan simpangan baku yang lebih kecil, menunjukkan tekanan darah lebih terkendali dan hasil pengukuran lebih stabil.
2. Hasil uji *Paired-Samples* T-Test membuktikan adanya perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan efektif menurunkan tekanan darah sistolik maupun diastolik pada responden.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa senam Prolanis efektif menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada wanita usia produktif. Intervensi ini dapat direkomendasikan sebagai salah satu upaya non-farmakologis dalam pengendalian hipertensi di tingkat pelayanan kesehatan primer.

B. Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar. Penelitian berikutnya juga dapat menambahkan variabel lain, seperti kadar gula darah, indeks massa tubuh, kadar kolesterol, atau kualitas hidup.

2. Bagi Puskesmas Lubuk Buaya

Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi Puskesmas Lubuk Buaya untuk terus melaksanakan dan mengembangkan program senam Prolanis secara rutin, khususnya bagi wanita usia produktif yang berisiko atau sudah menderita hipertensi. Dengan adanya bukti bahwa senam Prolanis efektif menurunkan tekanan darah, puskesmas dapat menjadikan kegiatan ini sebagai salah satu cara yang efektif untuk menurunkan angka kasus hipertensi. Selain itu, kegiatan senam Prolanis juga dapat meningkatkan partisipasi masyarakat dalam menjaga kesehatan.

3. Bagi Intitusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi tambahan bagi institusi pendidikan, khususnya di bidang kesehatan, dalam memperkaya ilmu pengetahuan mengenai upaya *non farmakologis* pengendalian hipertensi. Penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai bahan ajar atau literatur pendukung dalam mata kuliah terkait kesehatan reproduksi, penyakit tidak menular, dan promosi kesehatan. Selain itu, penelitian

ini memberikan gambaran tentang penerapan program Prolanis di fasilitas kesehatan, sehingga dapat menjadi contoh bagi mahasiswa untuk memahami pentingnya intervensi berbasis komunitas dalam menurunkan angka kejadian hipertensi.

