

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari studi kasus yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa dilihat dari hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah senam yoga pada pertemuan ke-1 sebelum senam yoga, tekanan darah Ny. C 170/100 mmHg dan tekanan darah Ny. S 160/100 mmHg dan setelah melaksanakan senam yoga pada pertemuan ke-7 tekanan darah responden Ny. C 140/100 mmHg dan tekanan darah Ny. S 130/90 mmHg, didapatkan penurunan tekanan darah sistolik dan perubahan tekanan darah ditandai dengan penurunan tekanan darah pada pertemuan ke-1 sampai dengan pertemuan ke-7 terhadap kedua responden Ny. C dan Ny. S

5.2 Saran

a. Bagi responden

Diharapkan responden mengaplikasikan senam yoga setiap hari karena dapat memperlancar aliran darah sehingga dapat menurunkan tekanan darah 10 mmHg

b. Bagi tenaga kesehatan dan institusi

Diharapkan dapat mempermudah asuhan keperawatan pada penderita tekanan darah tinggi dengan menggunakan latihan yoga sebagai pengobatan komplementer.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya meneliti senam yoga yang dilakukan setiap hari supaya mengetahui efektifitas senam yoga.