

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh senam yoga terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Pandanwangi Malang sebelum diberikan terapi senam yoga yaitu: sebagian besar tekanan darah sistolik responden dalam katagori hipertensi ringan, sebagian besar tekanan diastolik responden dalam katagori hipertensi ringan dan sebagian besar responden frekuensi nadi normal.
2. Tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Pandanwangi Malang sesudah diberikan terapi senam yoga yaitu: hampir seluruh tekanan darah sistolik, tekanan diastolik dan frekuensi nadi responden mengalami penurunan.
3. Terdapat pengaruh senam yoga terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hasil ini didapatkan dari uji statistik *paired t-test* didapatkan hasil $p < \alpha$ ($0,000 < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak, yang berarti terdapat pengaruh yang bermakna antara pemberian senam yoga terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pandanwangi Kota Malang.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan penelitian pengaruh senam yoga terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pandanwangi diatas, peneliti ingin memberikan beberapa saran sebagai berikut:

5.2.1 Bagi Puskesmas Pandanwangi

1. Diharapkan senam yoga dapat dijadikan sebagai alternatif pilihan senam bagi penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pandanwangi
2. Menerapkan latihan senam yoga secara mandiri pada masyarakat hipertensi dengan memberi pelatihan yang rutin.

5.2.2 Bagi Institusi Pendidikan

1. Diharapkan dapat dijadikan salah satu aplikasi keterampilan mahasiswa dalam praktek klinik dalam hal pemberian tindakan keperawatan pada pasien hipertensi, salah satunya terapi senam yoga sehingga mahasiswa dapat memahami dan terampil dalam memberikan asuhan keperawatan klien hipertensi.
2. Diharapkan metode non-farmakologis senam yoga pada pasien hipertensi dijadikan sebagai bahan diskusi dan seminar sehingga dapat meningkatkan pemahaman pentingnya mengatasi pasien hipertensi dengan menggunakan metode non-farmakologi .

5.2.3 Bagi Profesi Perawat

1. Diharapkan dapat dijadikan referensi bagi perawat khususnya perawat yang merawat pasien hipertensi di puskesmas untuk mengajarkan terapi senam yoga sebagai salah satu terapi komplementer dalam menurunkan tekanan darah.
2. Diharapkan terapi senam yoga menjadi salah satu bentuk intervensi keperawatan mandiri untuk seorang perawat dalam memberikan asuhan keperawatan penderita hipertensi.

5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian dengan melakukan penelitian serupa menggunakan kelompok pembanding, dengan melihat perbedaan pengaruh atau efektivitas antara pemberian senam yoga dengan metode yang lain
2. Diharapkan penelitian selanjutnya dapat mengembangkan terapi senam yoga dengan mempertimbangkan waktu pemberian dan durasi penelitian.