

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Tekanan darah sebelum pemberian latihan hatha yoga didapatkan rata-rata tekanan darah sistol yaitu 135,25 mmHg dengan *modus* 130 mmHg dan *median* yaitu 130 mmHg dengan standar deviasi 7,159 *maximum* 150 mmHg dan *minimum* yaitu 130 mmHg. Rata-rata tekanan darah diastol yaitu 81 mmHg dengan *modus* 80 mmHg dan *median* yaitu 80 mmHg dengan standar deviasi *maximum* 7,182 90 mmHg dan *minimum* yaitu 70 mmHg.
2. Kualitas tidur sebelum pemberian latihan hatha yoga didapatkan rata-rata skor kualitas tidur yaitu 9,60 dengan *modus* 8 dan *median* yaitu 9,50 dengan standar deviasi 1,789 *maximum* 12 dan *minimum* yaitu 6.
3. Tekanan darah sesudah pemberian latihan hatha yoga didapatkan rata-rata tekanan darah sistol yaitu 118,75 mmHg dengan *modus* 120 mmHg dan *median* yaitu 120 mmHg dengan standar deviasi 7,048 *maximum* 125 mmHg dan *minimum* yaitu 100 mmHg. Rata-rata tekanan darah diastol yaitu 72 mmHg dengan *modus* 70 mmHg dan *media* yaitu 70 mmHg dengan standar deviasi 5,938 *maximum* 80 mmHg dan *minimum* yaitu 60 mmHg.
4. Kualitas tidur sesudah pemberian latihan hatha yoga didapatkan rata-rata skor kualitas tidur yaitu 2,60 dengan *modus* 0 dan *median* yaitu 2 dengan standar deviasi 2,664 *maximum* 8 dan *minimum* 0.

5. Terdapat pengaruh pemberian latihan *hatha yoga* terhadap tekanan darah penderita hipertensi, ditunjukkan nilai *p-value* 0,000 pada sistol dan 0,001 pada diastol.
6. Terdapat pengaruh pemberian latihan *hatha yoga* terhadap kualitas tidur penderita hipertensi, ditunjukkan nilai *p-value* 0,000.

B. Saran

1. Manajemen Pemegang Program Prolanis Puskesmas Kerambitan 2

Diharapkan hasil dari penelitian terapi latihan *hattha yoga* ini dapat digunakan sebagai salah satu terapi dalam memperbaiki tekanan darah dan kualitas tidur pada lansia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kerambitan 2 yang telah dibuktikan dengan hasil *p-value* (0,000).

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan penelitian ini, maka disarankan untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambahkan kelompok kontrol dalam penelitian selanjutnya sebagai pembanding dengan kelompok perlakuan sehingga dapat membandingkan hasil untuk mengetahui perubahan yang lebih signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan