

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Pengaruh Hatha Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi di Desa Pandak Bandung Tahun 2024 terhadap 22 responden yang diberikan intervensi dan 21 responden yang diberikan tindakan konvensional disimpulkan bahwa :

1. Karakteristik responden, seluruh responden berusia 60-74 tahun, mayoritas jenis kelamin Perempuan, Latar belakang pendidikan SD dan dengan mayoritas pekerjaan adalah sebagai petani.
2. Analisa tekanan darah sebelum dan setelah diberikan hatha yoga pada kelompok intervensi adalah sebagai berikut, hipertensi derajat 1 pada intervensi 1 sebanyak 10 orang (45.5%), intervensi 2 sebanyak 12 orang (54.5%), intervensi 3 sebanyak 13 orang (59.1%) dan intervensi 4 sebanyak 12 orang (54.5%) dan setelah melakukan hatha yoga pada kelompok intervensi dengan mayoritas yang mengalami hipertensi derajat 1 pada intervensi 1 sebanyak 9 orang (40.9%), intervensi 2 sebanyak 11 orang (50.0%), intervensi 3 sebanyak 13 orang (59.1%) dan intervensi 4 sebanyak 11 orang (50.0%).
3. Analisa tekanan darah pada kelompok kontrol sebagai berikut, mayoritas pre test pada hipertensi derajat 1 sebanyak 11 orang (52.4%) dan hasil post test dengan mayoritas hipertensi derajat 2 sebanyak 11 orang (52.4%).
4. Analisa hasil tekanan darah setelah diberikan Hatha Yoga adalah sebagai berikut, hasil uji mendapatkan hasil $p = 0,000$ sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini berarti adanya pengaruh Hatha Yoga

Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi di Desa Pandak Bandung Tahun 2024.

B. Saran

Mengacu pada hasil penelitian yang dilakukan, Adapun saran disampaikan kepada :

1. Bagi masyarakat di wilayah Desa Pandak Bandung

Hasil penelitian ini diharapkan dapat diterapkan oleh masyarakat di wilayah Desa Pandak Bandung.

2. Bagi kepala puskesmas Kediri I, pemegang program PROLANIS.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setelah diberikan Hatha Yoga selama dua kali satu minggu selama dua minggu menunjukkan hasil bahwa adanya penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Maka disarankan bagi kepala Puskesmas Kediri I untuk meneruskan program ini baik di wilayah Desa Pandak Bandung ataupun di Wilayah Kerja Puskesmas Kediri I sebagai upaya terapi non farmakologis untuk penyakit Hipertensi.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dimanfaatkan sebagai acuan untuk peneliti selanjutnya khususnya dalam melaksanakan penelitian mengenai Pengaruh Hatha Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi.