

BAB VI SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil pembahasan tentang pengaruh yoga *sukhasana* terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi dengan 42 responden dengan 21 kelompok intervensi dan 21 kelompok control dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Pada karakteristik responden mayoritas responden usia 70-79 tahun, yang responden berdasarkan jenis kelamin paling banyak adalah Perempuan, pekerjaan yang paling banyak adalah petani dan pendidikan terbanyak adalah SMA.
2. Tekanan darah lansia sebelum diberikan yoga *sukhasana* sebanyak 42 responden yang dibagi menjadi kelompok intervensi 21 responden yang mengalami prahipertensi (38,1%), yang mengalami hipertensi tahap 1 (47,6%), dan yang mengalami hipertensi tahap 2 (14,3%). Pada kelompok kontrol 21 responden sebelum diberikan yoga *sukhsana* lansia yang mengalami pra hipertensi (23,8%), lansia yang mengalami hipertensi tahap 1 (57,1), dan yang mengalami hipertensi tahap 2 (19%). Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa lansia di wilayah kerja Puskesmas Karangasem I mengalami hipertensi.
3. Tekanan darah lansia setelah diberikan yoga *sukshana* dinyatakan responden sebanyak 42. Pada kelompok intervensi sebanyak 21 setelah diberikan yoga *sukhasana* lansia yang mengalami pra hipertensi (33,3%), hipertensi tahap 1 (57,1%), dan hipertensi tahap 2 (9,5%). Pada kelompok control 21 responden yang tidak diberikan yoga *sukhsana* lansia yang mengalami prahipertensi (14,3%), hipertensi tahap 1 (61,9%), dan hipertensi tahap 2 (23,8%).

4. Pengaruh yoga *sukhasana* terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi pada kelompok intervensi didapatkan nilai *p-value* 0,001 ($p < 0,05$) sehingga dikatakan ada pengaruh yoga *sukhsana* terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Karangasem I, sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan nilai *p-value* 0,083 ($p > 0,05$) sehingga dikatakan tidak ada pengaruh yoga *sukhsana* terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Karangasem I

B. Saran

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menurunkan tekanan darah pada lansia sehingga dapat mengurangi jumlah terjadinya hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Karangasem I. Adapun saran dari peneliti yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan antara lain :

1. Bagi Kepala Puskesmas Karangasem I

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti menyarankan kepada Kepala Puskesmas Karangasem I agar memasukkan program yoga *sukhasana* sebagai salah satu intervensi non-farmakologis dalam kegiatan rutin posyandu lansia, dengan pelaksanaan minimal dua kali seminggu selama 15–30 menit per sesi, guna membantu menurunkan dan menstabilkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Karangasem I.

2. Bagi tenaga kesehatan sebagai pemegang program posyandu lansia di Puskesmas Karangasem I

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti menyarankan kepada pemegang program posyandu lansia di wilayah kerja Puskesmas Karangasem I agar memasukkan yoga *sukhasana* ke dalam kegiatan posyandu lansia secara rutin,

serta melibatkan dan membina kader di masing-masing desa agar mampu mendampingi pelaksanaan kegiatan ini secara berkelanjutan, baik di posyandu maupun di lingkungan rumah lansia, sebagai upaya promotif dan preventif dalam pengendalian hipertensi.”

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat dikembangkan oleh peneliti selanjutnya dengan meneliti pengaruh yoga yang lain dan bisa digunakan untuk mengatasi penurunan tekanan darah pada lansia selain pengaruh yoga *sukhasana* sehingga bisa diketahui penanggulangan tekanan darah.