

BAB VI SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat ditarik kesimpulan yaitu :

1. Berdasarkan hasil karakteristik ditemukan mayoritas responden berusia 60-64 tahun sebanyak 19 responden (43,2%), berjenis kelamin perempuan sebanyak 25 responden (56,8%), berpendidikan Sekolah Dasar sebanyak 21 responden (47,7%). Dan sebagian besar responden sebagai ibu rumah tangga sebanyak 14 responden (31,8%).
2. Dalam penelitian ini ditemukan sebelum dilakukan senam yoga mayoritas tekanan darah lansia hipertensi berada di kategori Hipertensi Derajat I yaitu sebanyak 35 responden (79,5%) dan Hipertensi Derajat II yaitu sebanyak 9 responden (20,5%). Rata-rata tekanan darah sistolik yaitu 147,7 mmHg dengan nilai tertinggi 170 mmHg terendah 110 mmHg dan tekanan darah diastolik yaitu 94,7 mmHg dengan nilai tertinggi 110 mmHg terendah 80 mmHg.
3. Setelah diberikan terapi senam yoga tekanan darah responden rata-rata mengalami penurunan dengan kategori Pre-Hipertensi sebanyak 25 responden (56,8%), Hipertensi Derajat I sebanyak 16 responden (36,4%) dan Hipertensi Derajat II sebanyak 3 responden (6,8%). Rata-rata tekanan darah sistolik yaitu 136,1 mmHg dengan nilai tertinggi 160 mmHg terendah 120 mmHg dan tekanan darah diastolic yaitu 84,7 mmHg dengan nilai tertinggi 100 mmHg terendah 70 mmHg.
4. Berdasarkan hasil penelitian ini menyatakan bahwa tekanan darah penderita hipertensi sebelum melakukan senam yoga mayoritas berada ditingkat

Hipertensi Derajat I namun setelah melakukan senam yoga mayoritas tekanan darah lansia hipertensi mengalami perbaikan dan penurunan hingga menjadi tingkat Pre Hipertensi.

B. Saran

Berdasarkan simpulan hasil penelitian diatas dapat disarankan kepada :

1. Responden

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan responden dalam melakukan senam yoga dan responden bisa menerapkan senam yoga dirumah sebagai salah satu penanganan non-farmakologis hipertensi, karena senam yoga dapat memberikan relaksasi sehingga secara perlahan tekanan darah akan membaik. Selain itu menjaga pola hidup yang sehat penting dilakukan bagi responden untuk mencegah berbagai komplikasi yang bisa terjadi.

2. Peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai data dasar untuk penelitian selanjutnya selain itu penelitian ini dapat dikembangkan kembali dengan menggunakan variabel yang berbeda.