

## **BAB 5**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan dari tujuan penelitian dan hasil penelitian yang diperoleh dari pengaruh senam yoga terhadap perubahan tekanan darah pada pasien lansia hipertensi maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa:

1. Karakteristik responden yang paling banyak menderita hipertensi berdasarkan jenis kelamin adalah perempuan, berdasarkan usia berkisar antara 60-69 tahun, berdasarkan tingkat pendidikan terakhir adalah SMA, dan berdasarkan riwayat keluarga dengan hipertensi menjawab ya.
2. Tekanan darah para responden sebelum dilakukan intervensi senam yoga paling tinggi adalah 200/110mmHg dan paling rendah adalah 140/80 mmHg.
3. Tekanan darah para responden setelah dilakukan intervensi senam yoga paling tinggi adalah 180/100 mmHg dan paling rendah adalah 130/80 mmHg.
4. Terdapat pengaruh dari intervensi senam yoga terhadap perubahan tekanan darah pada pasien lansia hipertensi di puskesmas Bakunase.

#### **5.2 Saran**

##### **1 Bagi Responden**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan masyarakat dan para penderita hipertensi tentang senam yoga sebagai salah satu terapi komplementer untuk perubahan tekanan darah.

##### **2 Bagi Fasilitas Kesehatan**

Diharapkan dapat menjadi referensi dalam pemberian terapi komplementer tambahan pada penderita hipertensi.

##### **3 Bagi Institusi**

Sebagai institusi pendidikan, diharapkan dapat menjadi bahan pembelajaran tentang terapi komplementer untuk perubahan tekanan darah.

#### 4 Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya dengan membandingkan senam yoga dengan terapi komplementer lainnya serta dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambah variabel lain yang mendukung penelitian.