

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Efektifitas Senam Hipertensi Didandingkan Dengan Senam Yoga Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Desa Gerdu disimpulkan sebagai berikut :

1. Rata-rata tekanan darah sistolik sebelum diberikan intervensi senam hipertensi sebesar 152,67 mmHg dan tekanan darah diastolik 98,93 mmHg.
2. Rata-rata tekanan darah sistolik sesudah diberikan intervensi senam hipertensi sebesar 145,87 mmHg dan tekanan darah diastolik 93,13 mmHg.
3. Rata-rata tekanan darah sistolik sebelum diberikan intervensi senam yoga sebesar 158,60 mmHg dan tekanan darah diastolik 98,80 mmHg.
4. Rata-rata tekanan darah sistolik sesudah diberikan intervensi senam yoga sebesar 149,80 mmHg dan tekanan darah diastolik 89,73 mmHg.
5. Terdapat pengaruh pemberian senam hipertensi terhadap tekanan darah sistolik ($p\text{ value } 0,002 < 0,05$) dan tekanan darah diastolik juga terdapat pengaruh ($p\text{ value } 0,006 < 0,05$). Terdapat pengaruh senam yoga terhadap tekanan darah sistolik ($p\text{ value } 0,001 < 0,05$) dan tekanan darah diastolik juga terdapat pengaruh ($p\text{ value } 0,001 < 0,05$). Kesimpulan bahwa senam yoga lebih efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dibandingkan dengan senam hipertensi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka ada beberapa saran yang penulis sampaikan, saran tersebut ialah :

1. Bagi Responden

Dengan dilakukan penelitian senam hipertensi dan senam yoga ini diharapkan setiap penderita penyakit hipertensi memiliki kemauan melakukan latihan fisik seperti senam hipertensi dan senam yoga secara mandiri yang memiliki manfaat untuk mencegah terjadinya penyakit hipertensi.

2. Bagi Masyarakat Desa Gerdu

Diharapkan bisa menjadi informasi tentang mencegah atau mengobati hipertensi secara non farmakologi dan agar dapat bisa mengurangi konsumsi obat serta bisa mencegah penyakit-penyakit lainya yang diakibatkan berlebihan konsumsi obat.

3. Bagi Mahasiswa Keperawatan

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi atau pengetahuan tentang efektifitas senam hipertensi dan senam yoga serta memberikan referensi.

4. Bagi Peneliti

Perlu dilakukan penelitian selanjutnya agar bisa mengetahui gambaran dan wawasan yang lebih luas tentang senam hipertensi dan senam yoga terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan melakukan penelitian lebih lanjut mengenai variabel-variabel lain yang dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.