

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang “Pengaruh Latihan Hatha Yoga terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi” didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Subjek mengalami penyakit hipertensi sejak tahun 2016, hasil wawancara yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa ada beberapa faktor yang menyebabkan subjek menderita hipertensi, diantaranya adalah faktor usia, gaya hidup, kurangnya istirahat, faktor genetik dan faktor stress.
2. Tingkat kepatuhan penderita dalam minum obat merupakan salah satu faktor yang menentukan keberhasilan terapi, terutama untuk penyakit hipertensi, berdasarkan hasil wawancara yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa subjek tidak patuh dalam pengobatan hipertensi, subjek hanya berobat ketika sedang sakit atau kambuh saja, hal tersebut yang menyebabkan tekanan darah subjek tidak terkontrol.
3. Aktivitas fisik atau olahraga adalah salah satu cara untuk dapat menjaga tubuh tetap sehat, kurangnya aktifitas fisik dapat meningkatkan risiko menderita hipertensi dan meningkatkan risiko kelebihan berat badan. Berdasarkan hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa subjek menderita hipertensi karena kurangnya aktifitas fisik, seseorang yang kurang gerak cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantungnya harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Makin keras

dan sering otot jantung harus memompa, makin besar tekanan yang dibebankan pada arteri.

4. Hasil observasi yang telah dilakukan menunjukkan bahwa *mean* tekanan sistolik dan diastolik setelah dilakukan yoga yaitu 151,70 mmHg dan 86,08 mmHg. Terjadi penurunan sebanyak 4,94 mmHg untuk tekanan darah sistolik dan sebesar 7,83 mmHg untuk tekanan darah diastolik, yang berarti terdapat pengaruh senam yoga terhadap perubahan tekanan darah, namun pada penelitian ini penurunan tekanan darah subjek kurang signifikan, dikarenakan selama dalam proses penelitian subjek masih mengkonsumsi makanan berlemak dan tidak berolahraga, selain itu faktor stress dan kurangnya istirahat juga mempengaruhi penurunan tekanan darah pada penelitian ini.

## **5.2 Saran**

### **5.2.1 Bagi Masyarakat**

Bagi masyarakat khususnya Ny.R diharapkan senam yoga dapat diterapkan berlanjut secara mandiri.

### **5.2.2 Bagi Institusi Kesehatan**

Khususnya puskesmas Kendalsari sebagai alternative untuk menurunkan tekanan darah selain pengobatan.

### **5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Dapat mengembangkan desain penelitian yang lainnya, dengan desain yang lebih baik dan sempurna .