

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Setelah proses keperawatan keluarga yang telah dilaksanakan, mulai dari pengkajian, analisa data, implementasi dan pelaksanaan intervensi inovasi serta evaluasi maka dapat dinyatakan hasil akhir bahwa penerapan *hatha yoga* kepada lansia hipertensi terbukti mampu menurunkan tekanan darah pada pasien kelolaan dan pasien resume. Pelaksanaan *hatha yoga* selama 4 minggu dengan 2 kali pertemuan di setiap minggunya memperlihatkan bahwa ada perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian intervensi, dibuktikan dengan penurunan tekanan darah pasien kelolaan dari 160/94 mmHg menjadi 125/85 mmHg serta hasil analisis uji statistic dengan paired samples t-test yang menunjukkan ada pengaruh antara penerapan terapi hatha yoga dengan penurunan tekanan darah dengan p-value tekanan darah sistolik=0,001 dan p-value tekanan darah diastolik=0,006. Begitupun pada pasien resume, terjadi penurunan tekanan darah dari 159/97 menjadi 120/78 dan hasil paired samples t-test menunjukkan adanya pengaruh latihan hatha yoga dengan penurunan tekanan darah. Dimana p-value sistolik=0,001 dan p-value diastolik=0,000. *Evidence Based Nursing* (EBN) yang telah dilakukan sebelumnya dengan hasil temuan bukti dilapangan yaitu pada Ny. I dan Ny. N adalah sejajar.

#### **V.2 Saran**

a. Bagi Lansia Hipertensi

Lansia dengan hipertensi dapat menerapkan latihan *hatha yoga* sebagai salah satu metode menurunkan tekanan darah.

b. Bagi Keluarga dengan Anggota Keluarga Lansia Hipertensi

Keluarga dengan lansia hipertensi dapat memenuhi tugas kesehatan keluarga dengan menjalankan fungsi keluarga memanfaatkan terapi *hatha yoga* guna mengontrol dan menurunkan tekanan darah.

c. Bagi Pelayanan Kesehatan

1) Puskesmas

Puskesmas dapat menjadikan hasil penerapan terapi *hatha yoga* menjadi salah satu pelayanan di masyarakat terutama bagi lansia hipertensi guna mengontrol dan menurunkan tekanan darah serta dapat mempergunakan produk luaran hasil penerapan terapi *hatha yoga* dalam penelitian ini sebagai media pengetahuan bagi tenaga kesehatan maupun pengunjung.

2) Perawat

Perawat terutama perawat komunitas dapat melakukan penerapan *hatha yoga* sebagai salah satu rencana tindakan keperawatan non-farmakologi untuk mengontrol dan menurunkan tekanan darah lansia hipertensi di masyarakat.

d. Bagi Ilmu Keperawatan

Hasil penerapan *evidence based nursing* ini dapat menjadi referensi untuk mengembangkan ilmu keperawatan yang berhubungan dengan hipertensi pada lansia.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil dan implikasi penerapan *evidence based nursing* ini dapat menjadi referensi dan dorongan untuk peneliti selanjutnya dalam mengembangkan ilmu penelitian keperawatan terutama yang berhubungan dengan *hatha yoga* dan hipertensi pada lansia.