

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Sesuai dengan pembahasan hasil penelitian yang dilakukan kepada 14 responden yaitu orang yang memiliki hipertensi dan mengikuti senam yoga di Sanggar Senam dan Fitness Center Graha Putri Depok, yang masuk dalam kriteria inklusi responden maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Gambaran karakteristik dari responden yang diteliti terlihat bahwa sebagian responden berusia dewasa tengah yaitu 31-55 tahun, yang tidak memiliki riwayat hipertensi (33,3 %), yang mengkonsumsi cukup garam (38,9%), rata-rata tekanan darah sistolik sebelum 146.67 mmHg dan 133,89 mmHg sesudah melakukan olah raga, dan rata-rata tekanan darah diastolik sebelum 93.89 mmHg dan 80,83 mmHg sesudah senam.
- b. Ada pengaruh yang signifikan antara senam yoga terhadap perubahan tekanan darah di Sanggar Senam dan Fitness Center Graha Putri Depok dapat dilihat dari perbedaan rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolic sebelum dan sesudah dilakukan senam yoga (146.67 mmHg 93.89 dan 133,89 mmHg 80,83 mmHg) dengan nilai $p \text{ value} = 0,000$
- c. Ada pengaruh yang signifikan antara usia terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik di Sanggar Senam dan Fitness Center Graha Putri Depok dengan nilai $p \text{ value} = 0,043$ pada tekanan darah diastole dan nilai $p \text{ value} = 0,010$ pada tekanan darah sistol.
- d. Ada pengaruh yang signifikan antara riwayat hipertensi dan konsumsi garam dengan tekanan darah, didapatkan hasil tekanan darah sistolik ($p \text{ value} = 0,002$) dan tekanan darah diastolik ($p \text{ value} = 0,009$) pada riwayat hipertensi, tekanan darah sistolik ($p \text{ value} = 0,002$) dan tekanan darah diastolik ($p \text{ value} = 0,008$) pada konsumsi garam di Sanggar Senam dan Fitness Center Graha Putri Depok.

V.2 Saran

Hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa hal yang perlu direkomendasikan untuk penelitian yang terkait dengan topik penelitian ini yaitu :

a. Bagi Akademis

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber informasi yang dapat meningkatkan ilmu dibidang keperawatan dan mempelajari aktivitas fisik yang direkomendasikan untuk penderita hipertensi.

b. Bagi Praktisi

Hasil penelitian digunakan untuk dapat meningkatkan dan memberikan masukan bagi profesi dalam mengembangkan perencanaan keperawatan terhadap penatalaksanaan non-farmakologi pada penderita hipertensi.

c. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk mengembangkan penelitian selanjutnya mengenai penatalaksanaan non-farmakologi bagi penderita hipertensi, misalnya mengembangkan instrument penelitian, memperluas area penelitian dan metode penelitian, sehingga pada penelitian selanjutnya dapat lebih baik lagi, serta menggunakan desain penelitian *pre-test dan post-test non equivalent group* yang bisa lebih memperkecil bias sehingga lebih terlihat seberapa besar pengaruh dari intervensi yang diberikan.