

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tentang Pengaruh Yoga Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2018 dapat dibuat kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada perbedaan bermakna antara rerata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum diberikan yoga pada kelompok intervensi di Puskesmas Andalas Kota Padang.
2. Ada perbedaan bermakna antara rerata tekanan darah sistolik dan diastolik sesudah diberikan yoga pada kelompok intervensi di Puskesmas Andalas Kota Padang.
3. Ada perbedaan bermakna antara rerata tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok kontrol di Puskesmas Andalas Kota Padang.
4. Terdapat pengaruh yoga terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Andalas Kota Padang
5. Terdapat perbedaan yang signifikan antara selisih tekanan darah sistolik pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol serta terdapat perbedaan yang signifikan antara selisih tekanan darah diastolik pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada pasien hipertensi di Puskesmas Andalas Kota Padang. Pelaksanaan yoga selama 1 minggu, 1x sehari dapat menurunkan tekanan darah sistolik sebesar 12,40 mmHg dan diastolik sebesar 9,46 mmHg pada perempuan penderita hipertensi.

B. Saran

Terkait dengan kesimpulan hasil penelitian di atas, ada beberapa hal yang dapat disarankan demi keperluan pengembangan hasil penelitian ini terhadap upaya peningkatan mutu pelayanan keperawatan yaitu:

1. Bagi Puskesmas Andalas

Hasil penelitian ini hendaknya menjadi alternatif intervensi keperawatan pada pasien hipertensi yang dapat dilaksanakan pada setiap hari pada pagi hari dengan durasi 30-40 menit dan secara berkelompok yang dilakukan di ruangan khusus di Puskesmas Andalas Kota Padang.

2. Bagi Fakultas Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan dijadikan sebagai bahan referensi dalam Ilmu Keperawatan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi data dasar untuk penelitian selanjutnya. Untuk penelitian selanjutnya dapat dilakukan penelitian yoga dengan menggunakan ruangan yang lebih luas dan dengan menggunakan matras yoga, serta dilakukan pada berbagai kelompok umur dan jenis kelamin.

