

BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah dilakukannya penelitian tentang pengaruh terapi yoga tertawa terhadap penurunan tekanan darah dan tingkat stres pada penderita hipertensi di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2024 didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat perbedaan rerata tekanan darah pada kelompok eksperimen sebelum dan setelah dilakukannya intervensi terapi yoga tertawa. Dengan *mean* sebelum intervensi 145,64/89,05 mmHg dan setelah intervensi 132,57/84,94 mmHg. *p-value* : 0,000 (<0,05)
2. Tidak adanya perbedaan rerata tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi pada kelompok kontrol. Dengan *mean* 146,47/87,17 mmHg dan setelah intervensi 149,80/88,58 mmHg. *p-value* : 0,075 (>0,05)
3. Terdapat penurunan tingkat stres pada kelompok eksperimen setelah dilakukan intervensi terapi yoga tertawa. *Mean* sebelum 13,41 dan sesudah 8,12. *p-value* : 0,000 (<0,05)
4. Adanya pengaruh terapi yoga tertawa terhadap penurunan tekanan darah dan tingkat stres pada penderita hipertensi. Dengan *p value* : 0,000 (<0,05)

B. Saran

1. Bagi peneliti

Diharapkan bagi peneliti hasil penelitian ini dapat menambah wawasan bagi peneliti tentang manfaat dari terapi yoga tertawa. Peneliti juga dapat banyak belajar dan dapat pengalaman dalam melakukan terapi yoga tertawa sehingga mendapatkan pengetahuan mengenai manfaat dari terapi yoga tertawa. diharapkan untuk melakukan screening pada penderita hipertensi yang akan dijadikan responden. Lalu disarankan untuk mendapatkan lingkungan atau ruangan yang lebih besar pada penelitian selanjutnya dalam melakukan terapi yoga tertawa sehingga mendapatkan hasil maksimal

2. Bagi responden

Bagi responden, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai manfaat dari terapi yoga tertawa, yang dapat digunakan oleh responden dan keluarganya untuk membantu menurunkan tekanan darah sebelum menggunakan obat kimia yang memiliki efek samping di kemudian hari.

3. Bagi pelayanan kesehatan

Bagi pelayanan kesehatan, penelitian ini aplikatif, sehingga bisa dilaksanakan tanpa biaya atau gratis. Dan mudah untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Diharapkan kepada pelayanan kesehatan untuk menjadikan terapi ini salah satu terapi untuk mengurangi

hipertensi di puskesmas dengan terapi yang durasinya 10-15 menit. Dan diharapkan dilakukan dengan dosis yang ditingkatkan seperti 1 kali sehari.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan untuk peneliti selanjutnya untuk melakukan kajian yang mendalam lagi pada tingkat stres responden penelitian serta memperhatikan waktu, kondisi lingkungan yang lebih tenang, dan penggunaan terapi yoga tertawa dalam jangka panjang seperti menambahkan dosis terapi yoga tertawa pada pasien agar mendapatkan hasil yang maksimal pada pasien hipertensi.

