

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian “ Perbandingan Efektifitas Senam Ergonomik dan Yoga terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Payolansek Kota Payakumbuh” peneliti menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden dari kedua kelompok sama yaitu terbanyak berjenis kelamin perempuan dengan usia kurangn 60 tahun, dengan riwayat hipertensi sedang, tidak merokok dan faktor stres berat.
2. Didapatkan rata-rata tekanan darah sebelum senam ergonomik dan senam yoga tidak jauh berbeda. Tekanan darah sistolik tertinggi didapatkan pada kelompok senam ergonomik yaitu 155,1 mmHg dan diastolik 91,6 mmHg
3. Didaptkan rata-rata penurunan tekanan darah setelah dilakukan intervensi antara senam ergonomik dan senam yoga tidak jauh berbeda. Rata- rata penurunan yang signifikan terjadi pada kelompok senam yoga, yaitu untuk tekanan sistolik 2,5 mmHg dan diastolik 2,9 mmHg.
4. Efektifitas anantara senam ergonomik dan yoga didapatkan bahwa perbedaan rata-rata penurunan tekanan darah sistolik *p value* 0,116 artinya tidak ada perbedaan penurunan tekanan darah sistolik pada kedua kelompok. Sedangkan untuk teakan darah diastolik didapatkan rata-rata penurunannya *p value* 0,002 artinya secara statistik senam yoga lebih bermakna dalam penurunan tekanan darah diastolik dibandingkan senam ergonomik.

1.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan, ada beberapa saran yang bisa peneliti berikan antara lain :

7.2.1 Bagi Pendidikan Keperawatan

Peneliti menyarankan kepada pendidikan keperawatan khususnya keperawatan medikal bedah untuk bisa menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan masukan dalam menyusun rencana keperawatan mandiri dalam membuat intervensi keperawatan sebagai terapi komplementer pada pasien hipertensi yang berdasarkan *evidence based practice*. Selain itu diharapkan juga bisa menjadi informasi ilmiah bagi akademis dan mahasiswa keperawatan dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan tentang senam ergonomik dan senam yoga ini sebagai salah satu terapan nonfarmakologi dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

7.2.2. Bagi Puskesmas

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi puskesmas dalam membuat program kerjanya. Melalui promkes yang ada di puskesmas, diharapkan senam yoga ini bisa disosialisasikan kepada pasien hipertensi, sehingga senam yoga ini bisa menjadi salah satu alternatif dalam pengobatan secara nonfarmakologi untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Khususnya bagi puskesmas Payolasek sebagai lahan penelitian, melalui promkes dan bekerjasama dengan tem prolanis (asuransi kesehatan lain) bisa membuka kelas khusus senam yoga bagi pasien hipertensi minimalnya 1 x dalam satu minggu, sehingga tekanan darah pasien hipertensi dapat terkendali dan angka kesakitan

hipertensi bisa menurun di wilayah kerja Puskesmas Payolansek khususnya dan di kota Payakumbuh umumnya

7.2.3 Bagi Masyarakat (khususnya pasien hipertensi)

Agar mau melaksanakan dan ikut serta dalam program yang telah dibuat oleh tem promkes dan prolanis dalam mengajarkan senam yoga sebagai salah satu terapi nonfarmakologi dalam menurunkan tekanan darah, sehingga angka kesakitan hipertensi bisa menurun.

7.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini bisa dijadikan sebagai salah satu referensi bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian tentang penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya agar lebih memperhatikan faktor-faktor eksternal yang bisa mempengaruhi hasil penelitian , seperti responden melakukan intervensi lain selain dari intervensi yang kita berikan.

