

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan didalam BAB IV dapat di ambil kesimpulan dan saran yang berkaitan dengan hasil penelitian tentang pengaruh senam yoga terhadap tekanan darah dan kadar glukosa darah sewaktu pada lansia di PSTW Nirwana Puri Samarinda.

A. Kesimpulan

1. Hasil penelitian ini didapatkan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin laki-laki sebanyak 12 orang (57.1%) dan perempuan sebanyak 9 orang (42.9%). Sedangkan berdasarkan usia dari lansia yang berusia 60-64 tahun sebanyak 7 (33.3%) responden, lasia umur 65-69 tahun sebanyak 7 responden (33.3%) dan usia dengan umur 70-74 tahun sebanyak 7 responden(33.3%).
2. Nilai rata-rata tekanan darah sistolik sebelum melakukan senam yoga adalah 121 mmHg sedangkan nilai rata-rata sistolik sesudah melakukan senam yoga adalah 111 mmHg. Sehingga dari hasil rata-rata tersebut dapat disimpulkan bahwa ada penurunan yang bermakna pada tekanan daah sistolik. Sedangkan rata-rata nilai tekanan darah diastolik sebelum melakukan senam yoga adalah 79 mmHg dan sedangkan untuk niai rata-rata tekanan darah diastolik sesudah adalah 72 mmHg.

sehingga dapat disimpulkan terjadi penurunan yang bermakna pada tekanan darah diastolik.

3. Nilai rata-rata gula darah sewaktu sebelum melakukan senam yoga adalah 127 mg/dL. Sedangkan nilai rata-rata gula darah sewaktu sesudah melakukan senam yoga 119 mg/dL. Sehingga dari nilai rata-rata tersebut dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh senam yoga terhadap gula darah sewaktu pada lansia yang mengikuti senam yoga.
4. Ada pengaruh senam yoga pada lansia di PSTW Nirwana Puri Samarinda dengan hasil uji statistic menunjukkan nilai tekanan sistolik sebelum dan sesudah perlakuan sebesar $p \text{ value} = 0.000 < 0.05$ dan uji statistic nilai tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah perlakuan sebesar $p \text{ value} = 0.007 < 0.05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima atau ada pengaruh senam yoga terhadap tekanan darah.
5. Ada pengaruh senam yoga pada lansia di PSTW Nirwana Puri Samarinda dengan hasil uji statistik menunjukkan nilai kadar glukosa darah sewaktu sebelum dan sesudah perlakuan sebesar $p \text{ value} = 0.002 < 0.05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima atau ada pengaruh senam yoga terhadap kadar glukosa darah sewaktu.

B. Saran-saran

Dalam penelitian ini ada beberapa saran-saran yang dapat disampaikan yang kiranya dapat bermanfaat dalam penurunan tekanan darah pada lansia dengan gerakan senam yoga.

1. Bagi Instansi PSTW Nirwana Puri Samarinda

Disarankan kepada pihak panti untuk dapat mengembangkan gerakan senam yoga kepada lansia sebagai alternative terapi komplementer untuk menurunkan dan mengontrol tekanan darah serta kadar glukosa darah sewaktu pada lansia.

2. Perkembangan Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini dilakukan agar tidak hanya ilmu kesehatan medis saja yang diperhatikan tetapi dengan adanya terapi komplementer juga dapat membantu mengontrol dan mengobati penyakit seperti hipertensi dan Diabetes Melitus. Diharapkan juga penelitian ini dapat berkembang dan diterapkan sebagai bahan dalam proses pembelajaran dengan ilmu pengetahuan baik dikampus maupun dimasyarakat.

3. Untuk Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan dalam proses pembelajaran terutama pada mata kuliah keperawatan medikal bedah dan keperawatan gerontik

khususnya pada penelitian tentang pengaruh senam yoga terhadap tekanan darah dan kadar glukosa darah sewaktu.

4. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan serta pengetahuan peneliti tentang pengaruh senam yoga terhadap tekanan darah dan kadar glukosa darah sewaktu pada lansia di PSTW Nirwana Puri Samarinda. Penelitian ini berguna untuk memberikan alternative lain dalam mengontrol tekanan darah dan kadar glukosa darah sewaktu selain menggunakan obat.

5. Penelitian Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat dikembangkan dalam penelitian selanjutnya dengan jumlah sampel yang lebih besar dan dengan metode yang lebih baik.