

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil review literature ini menunjukkan bahwa senam yoga efektif untuk menurunkan tekanan darah pada usia dewasa hingga lansia dengan hipertensi. Senam yoga merupakan salah satu terapi alternatif nonfarmakologi pasien dengan hipertensi. Senam yoga dapat menurunkan tekanan darah darah sistole dan diastole secara bertahap, pada sebagian usia dewasa hingga lansia tekanan darah dapat menurun menjadi normal atau menurun satu tingkat dibawah tekanan darah awal sebelum diberikan intervensi. Senam yoga yang efektif untuk menurunkan tekanan darah yaitu dilakukan tiga kali dalam seminggu dengan intensitas waktu 40-60 menit. Senam yoga memiliki beberapa jenis dan yang paling banyak digunakan pada semua jurnal adalah hatha yoga, teknik dalam hatha yoga yang sering digunakan yaitu teknik meditasi. Di samping dapat menurunkan tekanan darah, senam yoga dapat digunakan sebagai olahraga untuk meningkatkan derajat kesehatan seseorang.

B. Saran

1. Pasien

Dapat menerapkan senam yoga sebagai terapi non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah.

2. Rumah sakit

Dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak rumah sakit dalam penatalaksanaan non farmakologi dan bahan untuk memberikan pendidikan kesehatan pada pasien untuk menurunkan tekanan darah

3. Institusi pendidikan

Dapat digunakan sebagai bahan bacaan dan menambah wawasan bagi mahasiswa dan dosen dalam pembelajaran tentang pengaruh senam yoga untuk menurunkan tekanan darah.

4. Peneliti lanjut

Sebagai dasar pengembangan penelitian dengan variabel yang berbeda berkaitan dengan senam yoga agar diperoleh hasil yang lebih baik.