

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Wonosari II dengan jumlah klien 96 orang mengenai “Gambaran Pengetahuan Klien Hipertensi tentang Terapi Yoga untuk Menurunkan Tekanan Darah di Wilayah Kerja Puskesmas Wonosari II, Gunungkidul” dapat ditarik kesimpulan bahwa pengetahuan klien hipertensi dalam kategori cukup (66,67%). Lebih rincinya sebagai berikut:

1. Karakteristik klien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Wonosari II, Gunungkidul sebagian besar usia >65 tahun (38,54%). Jenis kelamin responden sebagian besar perempuan (63,54%). Tingkat pendidikan responden sebagian besar pendidikan dasar (65,63%). Pekerjaan responden sebagian besar IRT (43,75%).
2. Pengetahuan tentang terapi yoga pada klien hipertensi berdasarkan tingkat pendidikan dengan tingkat pengetahuan C1 (tahu) dalam kategori baik sebagian besar berpendidikan menengah yaitu sebanyak 14,58%.
3. Pengetahuan tentang terapi yoga pada klien hipertensi berdasarkan usia dengan tingkat pengetahuan C1 (tahu) dalam kategori baik sebagian besar pada kelompok usia 56-65 tahun dengan presentase 10,41%.

## **B. Saran**

### 1. Bagi Pembuat Kebijakan Puskesmas Wonosari II

Peneliti menyarankan agar menambahkan kegiatan yoga bagi kelompok prolanis serta menambah media promosi tentang hipertensi dan terapi yoga untuk menurunkan tekanan darah agar informasi dapat tersebar lebih luas.

### 2. Bagi Perawat Puskesmas Wonosari II

Peneliti menyarankan agar perawat meningkatkan kegiatan pendidikan kesehatan tentang hipertensi maupun terapi yoga serta menganjurkan klien hipertensi untuk rutin melakukan yoga hipertensi pada pagi atau sore hari selama 30 menit.

### 3. Bagi Institusi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan kajian kepustakaan untuk seluruh mahasiswa/i prodi DIII Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dalam melakukan penelitian serupa.