

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan berdasarkan penelitian yang berjudul pengaruh senam yoga terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas puspahiang terdapat adanya perubahan tekanan darah *siastole pre* 138 mmHg, menjadi *siastole post* 129 mmHg dan *diastole pre* 138 mmHg, menjadi *diastole post* 88 mmHg. Dari data tersebut bisa dilihat adanya perubahan sebelum dan sesudah dilakukannya terapi senam yoga secara signifikan.

B. Saran

1. Bagi Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Hasil penelitian ini dijadikan referensi dalam pengajaran, penelitian dan pengabdian kepada masyarakat terutama dalam memberikan edukasi kesehatan dalam kegiatan pengabdian masyarakat tentang pengaruh senam yoga terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan untuk dapat melakukan penelitian dengan menambah jumlah populasi yang lebih luas serta dapat memberikan edukasi mengenai terapi senam yoga

3. Bagi Pendidikan

Penelitian ini perlu dijadikan referensi untuk memberikan informasi mengenai efektivitas senam yoga terhadap tekanan darah pada penderita penderita hipertensi

