

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **6.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dari 5 jurnal mengenai “Pengaruh Terapi Senam Yoga Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi” di dapatkan hasil bahwa terbukti adanya pengaruh yang signifikan antara terapi senam yoga dengan penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi, dimana semakin sering kita melakukan senam yoga maka semakin baik pula aliran darah dalam tubuh dan menormalkan tekanan darah.

#### **6.2 Saran**

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, maka saran yang dapat disampaikan yaitu, hasil dari penelitian terhadap 5 jurnal ini diharapkan dapat digunakan oleh peneliti selanjutnya sebagai acuan dasar peneliti dengan tema yang sama, dan peneliti selanjutnya diharapkan dapat mencari intervensi lain selain intervensi pada penelitian saat ini salah contoh pemberian intervensi lainnya pada pasien hipertensi yaitu pemberian intervensi brisk walking atau senam aerobik lainnya sehingga penelitian selanjutnya bisa lebih baik lagi, dan hasil penelitian selanjutnya bisa lebih mengetahui lagi penanganan yang dapat dilakukan sebagai salah satu cara untuk menurunkan tekanan darah pada pasien lansia penderita hipertensi.