

## **BAB V**

### **KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah penulis lakukan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa penelitian mengenai pengaruh latihan Kapha Yoga terhadap penurunan tekanan darah dan peningkatan kebugaran lansia adalah sebagai berikut:

Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan Kapha Yoga terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. Artinya, bahwa penerapan latihan metode dengan Kapha Yoga sangat bermanfaat, karena yoga dirancang untuk membawa keseimbangan bagi individu dengan memperhatikan empat aspek sekaligus, yaitu kesehatan fisik, mental, emosional, dan spiritual (Ross, Friedmann, Bevans, & Thomas, 2012). Maka dari itu kapha yoga baik untuk siapa saja khususnya pada lansia.

Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan Kapha Yoga terhadap peningkatan kebugaran lansia. Artinya, bahwa penerapan latihan metode dengan Kapha Yoga sangat bermanfaat bagi kesehatan fisik dan juga meningkatkan kebugaran jasmani khususnya pada lansia. Karena lansia tingkat kebugaraanya menurun dan perlu ditangani dengan latihan olahraga yang tidak bersifat *explosive maximal* dan *emotional* sehingga tidak boleh ada unsur kompetisi didalamnya. Jenis olahraga yang sesuai bagi lansia yaitu olahraga yang sifatnya *aerobik* seperti jalan kaki, sepeda santai, berenang, yoga dan salah satunya ialah senam. Menurut Shindu (2014, hlm. 15) Yoga adalah panduan hidup menuju kesehatan, kedamaian pikiran, dan kebahagiaan. Bisa dilakukan kapan saja dan dimana saja. Maka dari itu yoga cocok untuk siapa saja terutama terhadap lansia.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah penulis lakukan pada bab sebelumnya, maka implikasi/penerapan hasil temuan penelitian ini mengenai pengaruh

latihan Kapha Yoga terhadap penurunan tekanan darah dan peningkatan kebugaran lansia adalah sebagai berikut:

1. Bagi Lansia

Dengan adanya temuan penelitian ini lansia dapat terhindar atau mengurangi dari gangguan hipertensi dan meningkatkan kebugarannya menjadi lebih baik dengan metode latihan Kapha Yoga.

2. Bagi Instruktur

Dengan adanya temuan penelitian ini instruktur bisa dapat memahami makna dari setiap gerakan Kapha Yoga terhadap manfaat dan fungsi tubuh.

3. Bagi Lembaga / Instansi

Dengan adanya temuan penelitian ini Lembaga / Instansi dapat menerapkan latihan Kapha Yoga bersama-sama untuk pimpinan, karyawan, dan tata usaha, agar terhindar atau mengurangi hipertensi dan dapat meningkatkan kesehatan fisik.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dengan adanya penelitian ini peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian sebelumnya dengan baik.

### **C. Rekomendasi**

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah penulis lakukan pada bab sebelumnya, maka rekomendasi hasil penelitian ini mengenai pengaruh latihan Kapha Yoga terhadap penurunan tekanan darah dan peningkatan kebugaran lansia adalah sebagai berikut:

### 1. Bagi Lansia

Untuk para lansia diharapkan dapat melakukan latihan olahraga dengan rutin dan benar oleh arahan instruktur bagi lansia yang masih pemula, khususnya gerakan senam Kapha Yoga dengan maksimal. Salah satunya yaitu dalam segi posisi tubuh yang baik, karena jika lansia melakukan gerakan dengan benar sesuai instruksi instruktur akan banyak manfaat positif yang didapatkan terutama bagi kesehatan lansia itu sendiri.

### 2. Bagi Instuktur

Bagi Instuktur atau pelatih diharapkan dapat membuat program latihan olahraga kebugaran fisik atau senam yang lebih kreatif, inovatif dan sistematis agar para peserta tidak merasakan jenuh dan lebih bersemangat dalam melakukan olahraga khususnya dalam olahraga senam Kapha Yoga.

### 3. Bagi Lembaga / Instansi

Peneliti berharap kepada lembaga / Instansi agar dapat memfasilitasi sarana dan prasana serta mengadakan olahraga rutin bersama yang sudah dijadwalkan dengan seluruh pimpinan dan seluruh staf pekerja dengan aktif melakukan latihan olahraga umum bersifat masal dan khususnya Kapha Yoga, karena dengan adanya olahraga bersama di lembaga / instansi tersebut akan menjalin kekeluargaan lebih erat dan juga dapat sharing berbagai pengetahuan mengenai kesehatan dan gaya pola hidup sehat dan aktif.

### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat meneliti lebih baik dan terperinci lagi mengenai masalah pada hipertensi, kebugaran dan lansia, agar kedepannya masyarakat dapat tetap hidup sehat dan bugar dalam menjalani aktivitas sehari-harinya khususnya untuk para lansia.