

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan data, maka kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Dengan latihan senam yama indonesia memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah sistole bagi penderita hipertensi sedang.
2. Dengan latihan senam yama indonesia memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah diastole bagi penderita hipertensi sedang.

B. Saran-saran

Saran-saran yang dapat penulis kemukakan berkaitan dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi Yayasan Kesehatan dan perkumpulan yang menderita hipertensi agar mencoba latihan senam yama indonesia ini untuk dapat menurunkan tekanan darah tinggi yang dialami oleh para penderita hipertensi.
2. Bagi para pembina dan pelatih senam, serta pembaca pada umumnya agar mencobakan latihan senam yama indonesia dalam pelatihan untuk menurunkan tekanan darah bagi penderita hipertensi.
3. Untuk lembaga FPOK UPI diharapkan lebih mengembangkan mata kuliah kesehatan olahraga. Agar mahasiswa mengetahui lebih dalam bahwa banyak penyakit yang bisa di sembuhkan dengan berolahraga yang memiliki unsur pengobatan seperti senam terapi.

4. Berolahraga tidak kurang dari tiga kali seminggu.
5. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar.

