

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

6.1. Simpulan

- a. Rerata tekanan intraokuler sebelum olahraga *aerial yoga* adalah $19,34 \pm 2,75$ mmHg dengan nilai minimal 14 mmHg dan nilai maksimal 25 mmHg.
- b. Rerata tekanan intraokuler sesudah olahraga *aerial yoga* adalah $16,92 \pm 2,60$ mmHg dengan nilai minimal 13 mmHg dan nilai maksimal 22 mmHg.
- c. Terdapat pengaruh olahraga *aerial yoga* terhadap tekanan intraokuler yaitu terjadi penurunan signifikan pada tekanan intraokuler setelah olahraga *aerial yoga*.

6.2. Saran

Perlu diadakan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh olahraga *aerial yoga* terhadap tekanan intraokuler dengan waktu pengukuran sebelum olahraga, saat gerakan inversi, dan setelah sesi olahraga agar didapatkan hasil yang lebih akurat. *Aerial yoga* dapat menurunkan tekanan intraokuler, namun untuk penderita glaukoma disarankan tidak melakukan olahraga tersebut, karena pada saat gerakan inversi dicurigai tetap terjadi peningkatan tekanan intraokuler.