

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien lansia hipertensi di Posbindu PTM Sauyunan RW 02 Pamijahan Kelurahan Sukarindik dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Rata-rata tekanan darah sebelum pemberian teknik relaksasi otot progresif pada lansia hipertensi di Posbindu PTM Sauyunan RW 02 Pamijahan Kelurahan Sukarindik adalah 166,39 mmHg untuk sistolik dan 85,39 mmHg untuk diastolik.
2. Rata-rata tekanan darah sesudah pemberian teknik relaksasi otot progresif pada lansia hipertensi di Posbindu PTM Sauyunan RW 02 Pamijahan Kelurahan Sukarindik adalah 139,72 mmHg untuk sistolik dan 84,56 mmHg untuk diastolik.
3. Ada pengaruh tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan latihan relaksasi otot progresif pada lansia hipertensi di Posbindu PTM Sauyunan RW 02 Pamijahan Kelurahan Sukarindik dengan p-value 0,000 untuk sistolik dan 0,001 untuk diastolik.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian di Posbindu PTM Sauyunan RW 02 Pamijahan Kelurahan Sukarindik, dapat dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Bagi Pasien Hipertensi

Diharapkan pasien hipertensi bisa menjadikan terapi relaksasi otot progresif sebagai pengobatan alternatif untuk mengontrol tekanan darah selain menggunakan obat anti hipertensi.

2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Diharapkan latihan relaksasi ini menjadi terapi non farmakologi untuk pasien hipertensi baik itu dalam kegiatan Posbindu ataupun pasien yang tidak mengikuti kegiatan Posbindu dalam mengontrol tekanan darah pasien.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya, terutama meneliti tentang faktor-faktor pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

