

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi dalam prolans di Puskesmas Urug Kota Tasikmalaya dapat disimpulkan sebagai berikut: Tekanan darah responden sebelum dilakukan relaksasi otot progresif sebagian besar berada pada *stage 2 hypertension* kemudian tekanan darah responden setelah dilakukan relaksasi otot progresif sebagian besar menjadi *stage 1 hypertension*. Jadi terdapat disimpulkan terdapat pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi yang mengikuti program prolans.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian di Puskesmas Urug Kota Tasikmalaya, dapat dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Bagi pasien hipertensi

Supaya pasien hipertensi bisa menjadikan relaksasi otot progresif sebagai bahan untuk mengontrol tekanan darah pasien selain menggunakan obat anti hipertensi.

2. Bagi pelayanan kesehatan

Supaya menjadikan latihan relaksasi ini menjadi bahan kegiatan untuk pasien hipertensi baik itu dalam kegiatan prolanis ataupun pasien yang tidak mengikuti prolanis untuk 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, dan juga memperhatikan *variabel compound* pada tekanan darah.

