

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, yang berjudul “Efektivitas Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Relaksasi Autogenik terhadap Perubahan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Kabupaten Tulungagung” yang dilaksanakan pada 29 Mei-24 Juni 2017 dapat disimpulkan bahwa :

1. Sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif, rata-rata tekanan darah sistole responden yang berjumlah 15 responden sebesar 154,46 mmHg dan diastole sebesar 97,51 mmHg.
2. Setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif, rata-rata tekanan darah responden yang berjumlah 15 responden sebesar 151,2 mmHg dan diastole sebesar 95,97 mmHg.
3. Sebelum diberikan terapi relaksasi autogenik, rata-rata tekanan darah responden yang berjumlah 15 responden sebesar 154,4 mmHg dan diastole sebesar 93,53 mmHg.
4. Setelah diberikan terapi relaksasi otot autogenik, rata-rata tekanan darah responden yang berjumlah 15 responden sebesar 145,06 dan diastole sebesar 91,66 mmHg.
5. Ada pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah sistole dibuktikan *p-value* 0,000 ($\alpha=0,05$) dan diastole dibuktikan *p-value* 0,000 ($\alpha=0,05$).

6. Ada pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap tekanan darah sistole dibuktikan *p-value* 0,000 ($\alpha=0,05$) dan diastole dibuktikan *p-value* 0,000 ($\alpha=0,05$).
7. Hasil analisis data menunjukkan kedua teknik relaksasi efektif dalam menurunkan tekanan darah, namun ada selisih pembeda dimana teknik relaksasi otot progresif efektif menurunkan tekanan darah sistole sebesar 12 mmHg dan diastole 3,6 mmHg. Sedangkan teknik relaksasi autogenik efektif menurunkan tekanan darah sistole sebesar 16 mmHg dan diastole 5,47 mmHg. Sehingga relaksasi autogenik lebih besar penurunannya dibandingkan teknik relaksasi otot progresif.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan penelitian penelitian Efektivitas Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Relaksasi Autogenik terhadap Perubahan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Kabupaten Tulungagung diatas peneliti ingin memberikan beberapa saran sebagai berikut :

5.2.1 Bagi UPT Pelayanan Tresna Werdha Blitar di Kabupaten Tulungagung

- a. Mengembangkan kebijakan untuk menerapkan latihan relaksasi otot progresif dan autogenik terhadap lansia penderita hipertensi.
- b. Menerapkan latihan relaksasi otot progresif dan autogenik secara mandiri pada lansia dengan memberi pelatihan yang rutin.

5.2.2 Bagi Institusi Pendidikan

- a. Diharapkan dapat dijadikan salah satu keterampilan mahasiswa dalam praktek laboratorium klinik dalam hal pemberian tindakan keperawatan pada pasien hipertensi, salah satunya dengan relaksasi otot progresif dan relaksasi autogenik sehingga mahasiswa dapat memahami dan terampil dalam memberikan asuhan keperawatan klien hipertensi.
- b. Diharapkan teknik relaksasi otot progresif dan autogenik dijadikan sebagai bahan pelatihan dan seminar untuk meningkatkan pemahaman pentingnya terapi nonfarmakologis bagi klien hipertensi.

5.2.3 Bagi Profesi Perawat

- a. Diharapkan dapat dijadikan referensi bagi perawat khususnya perawat yang merawat lansia di panti jompo untuk mengajarkan teknik relaksasi otot progresif dan relaksasi autogenik sebagai salah satu terapi komplementer dalam menurunkan tekanan darah.
- b. Diharapkan relaksasi otot progresif dan relaksasi autogenik menjadi salah satu bentuk intervensi keperawatan mandiri untuk seorang perawat dalam memberikan asuhan keperawatan lansia penderita hipertensi.

5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian dengan mengkaji faktor lain yang mempengaruhi terjadinya hipertensi seperti : lama menderita hipertensi, pola hidup, dan sekaligus dapat menambahkan kelompok kontrol pada penelitian selanjutnya.

- b. Perlu dikembangkan penelitian lebih lanjut tentang relaksasi otot progresif dan relaksasi autogenik dengan mempertimbangkan tekanan darah disatolik dengan nilai homogen.