**BAB V**

**KESIMPULAN DAN SARAN**

* 1. **KESIMPULAN**

Berdasarkan data yang telah diperoleh dan dianalisa dapat dilihat bahwa tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum pemberian terapi teknik relaksasi genggam jari dan tekanan darah sistolik dan diastolik sesudah pemberian terapi teknik relaksasi genggam jari mengalami penurunan yang signifikan. Sehingga relaksasi genggam jari yang digunakan dalam terapi non farmakologis bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah pada hipertensi.

**5.2 SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dan juga kesimpulan dari penelitian ini, saran yang dapat diberikan untuk penelitian selanjutnya:

* + - 1. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian eksperimen agar hasil dari penelitian tersebut lebih baik lagi.
      2. Bagi penderita hipertensi diharapkan dapat menjadi ilmu pengetahuan agar dapat meningkatkan penerapan relaksasi genggam jari sebagai pengobatan non farmakologis
      3. Bagi pelayanan kesehatan menjadi masukan dalam pengambilan keputusan serta meningkatkan kualitas pelayanan dan asuhan keperawatan kepada pasien hipertensi sehingga dapat menurunkan tekanan darah menggunakan terapi relaksasi genggam jari.
      4. Bagi Insitusi Pendidikan

Menjadi tambahan bahan ajar untuk menambah keterampilan yang dapat dilaksanakan sebagai program pembelajaran asuhan keperawatan di intitusi pendidikan.