

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang bertujuan untuk mengetahui tekanan darah pada lansia hipertensi sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Tekanan darah sebelum melakukan terapi relaksasi otot progresif pada subjek I adalah 150/90 subjek II 150/90 yang termasuk dalam kategori hipertensi stadium I.
2. Tekanan darah sesudah terapi relaksasi otot progresif pada subjek I dan II mengalami penurunan pada tekanan sistol subjek I menurun sebanyak 5-15 mmHg dan tekanan diastole menurun sebanyak 5-10 mmHg. Pada Subjek II tekanan sistol dan diastole menurun sebanyak 5-10 mmHg.
3. Kemampuan subjek I dan II dinilai dari lembar observasi ketepatan Gerakan selama melakukan relaksasi otot progresif terus berkembang semakin baik dan meningkat dibuktikan dengan semakin menurunnya Gerakan relaksasi yang salah pada kedua subjek.
4. Subjek I dan II memberikan respon baik saat diwawancara serta menunjukkan sikap kooperatif selama melakukan Gerakan relaksasi otot progresif karena terjadi penurunan tekanan darah dan efek lain seperti rileks, tidak mudah Lelah, serta pola tidur menjadi lebih baik.

5.2 Saran

Dari hasil penelitian dan pembahasan kesimpulan diatas, maka peneliti akan memberikan beberapa saran diantaranya:

5.2.1 Subjek penelitian

1. Subjek I

Sebaiknya mengelola stress dengan baik, menjaga pola makan, pola istirahat, dan meningkatkan kebiasaan baik seperti rutin melakukan terapi relaksasi otot progresif secara mandiri dengan frekuensi yang lebih sebagai pengobatan alternatif dalam mengontrol tekanan darah.

2. Subjek II

Sebaiknya meningkatkan kebiasaan baik seperti rutin melakukan terapi relaksasi otot progresif secara mandiri dan rutin dengan konsentrasi dan lingkungan yang kondusif, serta melakukan aktivitas ringan secara mandiri.

5.2.2 Bagi Puskesmas

Sebagai bahan pertimbangan bagi Puskesmas Rejosso untuk menjadikan terapi relaksasi otot progresif sebagai salah satu bentuk asuhan keperawatan non farmakologi pada penderita hipertensi khususnya pada lansia.

5.2.3 Peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat menjadikan karya tulis ini sebagai bahan referensi serta dapat mengembangkan dengan menambah variable lain yang berhubungan dengan relaksasi otot progresif.