

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

1. Berdasarkan identifikasi hasil penelitian pada setiap artikel jurnal dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.
2. Pada kajian literatur ini, didapatkan hasil bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap tekanan darah lansia penderita hipertensi sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif. Hal ini menunjukkan bahwa terapi non farmakologis dengan relaksasi otot progresif efektif untuk menurunkan tekanan darah karena terapi relaksasi otot progresif memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan relaks sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Selain itu, terapi relaksasi otot progresif tidak ada efek samping dan dapat dilakukan dengan mudah. Berdasarkan kesimpulan kajian literatur, maka terapi relaksasi otot progresif direkomendasikan untuk digunakan pada lansia yang menderita hipertensi.

5.2 Saran

1. Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan tenaga kesehatan dapat menggunakan terapi relaksasi otot progresif sebagai program edukasi dan alternatif untuk diberikan kepada lansia yang menderita hipertensi.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan mampu mengembangkan penelitian tentang relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.