

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, yang berjudul “Efektivitas Relaksasi Otot Progresif dan Murottal Ar – Rahman pada Penurunan Tekanan Darah Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Ciptomulyo Kota Malang” yang dilaksanakan pada 29 Mei - 18 Juni 2023 dapat disimpulkan bahwa :

1. Sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif, rata-rata tekanan darah sistolik responden yang berjumlah 21 responden sebesar 166,14 mmHg dan diastolik sebesar 96,29 mmHg.
2. Setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif, rata-rata tekanan darah sistolik responden yang berjumlah 21 responden sebesar 133,05 mmHg dan diastolik sebesar 76,62 mmHg.
3. Sebelum diberikan murottal Ar-Rahman, rata-rata tekanan darah sistolik responden yang berjumlah 21 responden sebesar 168,38 mmHg dan diastolik sebesar 98,76 mmHg.
4. Setelah diberikan murottal Ar-Rahman, rata-rata tekanan darah sistolik responden yang berjumlah 21 responden sebesar 153,33 mmHg dan diastolik sebesar 81,81 mmHg.
5. Ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah sistolik dibuktikan nilai *p-value* sebesar  $0,000 < 0,05$  dan diastolik dibuktikan nilai *p-value* sebesar  $0,000 < 0,05$ .

6. Ada pengaruh murottal Ar - Rahman terhadap tekanan darah sistolik dibuktikan nilai *p-value* sebesar  $0,000 < 0,05$  dan diastolik dibuktikan nilai *p-value* sebesar  $0,000 < 0,05$ .
7. Hasil analisis data menunjukkan kedua teknik relaksasi efektif dalam menurunkan tekanan darah, namun hasil analisis menunjukkan bahwa nilai rata – rata *N-Gain score* sistolik untuk kelompok Relaksasi Otot Progresif adalah sebesar 1,1680. Sementara, untuk kelompok Murottal Ar-Rahman adalah sebesar 0,4654. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai rata – rata *N-Gain score* diastolik untuk kelompok Relaksasi Otot Progresif adalah sebesar 1,3950. Sementara untuk kelompok Murottal Ar-Rahman diastolik adalah sebesar 0,9920. Sehingga relaksasi otot progresif lebih besar penurunannya dibandingkan murottal Ar - Rahman.

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan penelitian Efektivitas Relaksasi Otot Progresif dan Murottal Ar – Rahman pada Penurunan Tekanan Darah Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Ciptomulyo Kota Malang diatas peneliti ingin memberikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi Puskesmas Ciptomulyo
  - a. Mengembangkan kebijakan untuk menerapkan latihan relaksasi otot progresif dan murottal Ar – Rahman pada lansia hipertensi.
  - b. Menerapkan latihan relaksasi otot progresif dan murottal Ar – Rahman secara mandiri pada lansia dengan memberi pelatihan yang rutin.

## 2. Bagi Institusi Pendidikan

- a. Diharapkan relaksasi otot progresif dan murottal Ar-Rahman dapat dijadikan salah satu keterampilan mahasiswa praktek laboratorium sehingga mahasiswa dapat memahami dan terampil dalam memberikan asuhan keperawatan klien hipertensi.
- b. Diharapkan relaksasi otot progresif dan murottal Ar-Rahman dijadikan sebagai bahan pelatihan dan seminar untuk meningkatkan pemahaman pentingnya terapi nonfarmakologis bagi klien hipertensi.

## 3. Bagi Profesi Perawat

- a. Diharapkan dapat dijadikan referensi bagi perawat bahwa relaksasi otot progresif dan murottal Ar-Rahman sebagai salah satu terapi komplementer dalam menurunkan tekanan darah.
- b. Diharapkan relaksasi otot progresif dan murottal Ar-Rahman menjadi salah satu bentuk intervensi keperawatan mandiri untuk seorang perawat dalam memberikan asuhan keperawatan lansia penderita hipertensi.

## 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian dengan mengkaji faktor lain yang mempengaruhi terjadinya hipertensi seperti : penambahan kelompok kontrol.
- b. Perlu dikembangkan penelitian lebih lanjut tentang relaksasi otot progresif dan murottal Ar-Rahman.