BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil dari penelitian yang bertujuan mendeskripsikan penurunan tingkat stres dan tekanan darah lansia sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi otot progresif dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden sebagian besar adalah perempuan dengan umur 60-64 tahun, tidak bekerja dan mengalami hipertensi 1-5 tahun.
2. Tingkat stres klien yang dijadikan studi kasus sebagian besar yaitu stres ringan – stres sedang dan mengalami hipertensi derajat 1 sampai 3.
3. Setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif mengalami perubahan tingkat stres menjadi tidak ada stres- stres ringan dan mengalami hipertensi derajat 1 samapai 2.

B. Saran

1. Bagi Responden

   Dalam upaya untuk menurunkan tingkat stres dan tekanan darah diharapkan klien menerapkan teknik relaksasi progresif secara teratur dirumah sehari 2x. Untuk keluarga memantau dan mengingatkan lansia dalam melaksanakan ini. Perlunya dukungan keluarga untuk kontrol ke fasilitas kesehatan karena klien tetap membutuhkan pengobatan farmakologis.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Penelitian ini hanya dilakukan selama satu minggu sehingga hasil yang didapatkan pun tidak terlalu signifikan. Diharapkan penelitian selanjutnya

dapat melakukan teknik relaksasi otot progresif pada lansia dengan waktu yang lebih lama.

3. Bagi Pelayanan Kesehatan

   Terapi relaksasi otot progresi dapat dilakukan di posbindu dan puskesmas untuk menurunkan tingkat stres dan tekanan darah lansia.