

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

5.1.1 Karakteristik responden (umur dan jenis kelamin)

Berdasarkan hasil penelitian dari semua jurnal yang telah di teliti karakteristik responden berdasarkan umur rata-rata sekitar usia 40-65 tahun. Tekanan darah cenderung meningkat dengan seiring bertambahnya usia. Biasanya akan mengalami peningkatan tekanan darah yang berhubungan dengan elastisitasnya pembuluh darah yang menurun. Sedangkan karakteristik berdasarkan jenis kelamin sebanyak 2 jurnal menyatakan mayoritas berjenis kelamin laki-laki dan sebanyak 2 jurnal menyatakan mayoritas perempuan. Hipertensi bisa terjadi pada laki-laki maupun perempuan dan akan meningkat secara signifikan dengan seiring bertambahnya usia pada semua jenis kelamin.

5.1.2 Perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan Relaksasi Otot Progresif

Terdapat perbedaan tekanan darah yang signifikan setelah dan sebelum dilakukan latihan relaksasi otot progresif (ROP). Hal tersebut terjadi karena latihan relaksasi otot progresif dapat menghasilkan sensasi yang rileks dengan memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk

mendapatkan perasaan relaks, sehingga terbukti tekanan darah pada penderita hipertensi dapat menurun.

5.2 Rekomendasi

5.2.1 Bagi Pelayanan

Hasil penelitian ini, disarankan menjadi data dasar bagi pelayanan dalam melakukan intervensi keperawatan untuk menerapkan latihan relaksasi otot progresif, sehingga dapat menentukan tindakan yang tepat untuk mencegah dan mengurangi prevalensi kejadian penyakit Hipertensi dan komplikasinya.

5.2.2 Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini, disarankan digunakan sebagai literatur ilmiah dan referensi di perpustakaan, untuk mengembangkan keilmuan khususnya keperawatan medikal bedah dan merupakan masukan bagi para mahasiswa untuk memperkaya bacaan terkait dengan pengaruh latihan relaksasi otot progresif (ROP) terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini, disarankan menjadi data dasar dan acuan untuk penelitian berikutnya terkait pencegahan penyakit hipertensi, dan perlu di kembangkan lebih lanjut mengenai latihan relaksasi otot progresif dengan menggunakan metode penelitian serta data - data yang lebih mendukung.