

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil studi kasus diatas didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

- a. Penulis telah memberikan tindakan relaksasi otot progresif kepada kedua pasien tersebut dimulai pada tanggal 14 Mei 2022 – 18 Mei 2022 dengan durasi 15-20 menit selama 5 hari dalam 1 minggu.
- b. Didapatkan hasil rata-rata penurunan pre dan post systole didapatkan hasil 14, sedangkan rata-rata penurunan pre dan post diastole didapatkan hasil 8 pada kasus I. Sedangkan kasus II, mendapatkan hasil rata-rata penurunan pre dan post systole didapatkan hasil 12, sedangkan rata-rata penurunan pre dan post diastole didapatkan hasil 6.
- c. Didapatkan adanya perbedaan hasil pada kasus I didapatkan hasil rata-rata sebelum dilakukan tindakan relaksasi otot progresif (*pre-test*) rata-rata *systole* 152 dan setelah dilakukan relaksasi otot progresif (*post test*) *systole* nya menjadi 138. Untuk hasil rata-rata *diastole* sebelum dilakukan relaksasi otot progresif (*pre test*) adalah 94 dan setelah dilakukan relaksasi

otot progresif (*post test*) menjadi 86. Untuk kasus II, didapatkan hasil rata-rata sebelum dilakukan tindakan relaksasi otot progresif (*pre-test*) rata-rata *systole* 164 dan setelah dilakukan relaksasi otot progresif (*post test*) *systole* nya menjadi 152. Dan untuk hasil rata-rata diastole sebelum dilakukan relaksasi otot progresif (*pre test*) adalah 98 dan setelah dilakukan relaksasi otot progresif (*post test*) menjadi 92. Dengan begitu, maka dapat disimpulkan bahwa relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

5.2 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka peneliti menyarankan kepada :

1. Bagi Perawat

Dalam memberikan tindakan kepada pasien diharapkan perawat dapat lebih meningkatkan pemahaman, pengetahuan serta keterampilan dalam memberikan edukasi maupun tindakan kepada pasien. Diharapkan intervensi relaksasi otot progresif ini dapat diaplikasikan di rumah sakit pada pasien hipertensi.

2. Bagi Pasien

Dengan adanya tindakan yang di berikan oleh perawat diharapkan dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan relaksasi otot progresif dan

kesehatan sehari-hari di rumah dan dapat membantu memberikan inovasi pemulihan yang cepat, tepat dan menghemat biaya.

3. Bagi Keluarga

Keluarga lebih memperhatikan satu sama lain dan saling bekerja sama dalam menerapkan intervensi relaksasi otot progresif serta memberikan dukungan penuh dan mendampingi pasien dalam proses pemulihan agar tetap terjaga motivasi untuk sembuh kembali.