

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil dari penelitian yang bertujuan mendeskripsikan penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi otot progresif dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat penurunan tekanan darah pada kedua responden yang mengalami hipertensi setelah melakukan penerapan relaksasi otot progresif yaitu 10-15 mmHg pada tekanan sistolik dan 5-10 mmHg pada tekanan diastolik. Setelah dilakukan relaksasi otot progresif selama 3 hari, pada kedua responden (Tn.S dan Tn.E) yang semula mengalami hipertensi tahap 1 menurun menjadi klasifikasi kategori prehipertensi.

B. Saran

1. Bagi Responden

Diharapkan dapat menerapkan teknik relaksasi otot progresif secara mandiri untuk membantu menurunkan atau mengontrol tekanan darah.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dalam penelitian selanjutnya dan diharapkan dalam penelitian selanjutnya teknik relaksasi otot progresif ini dapat dilakukan lebih dari 3x sehingga pengaruh dari penerapan teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah dapat lebih efektif lagi.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini perlu dikembangkan lagi dan harus dilakukan penelitian lebih lanjut tentang penerapan teknik relaksasi otot progresif yang dipadukan dan atau dibandingkan dengan terapi komplementer keperawatan lainnya pada klien hipertensi.