

## BAB VI

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Kesimpulan yang diperoleh dari penelitian mengenai “Pengaruh Relaksasi *Autogenic* terhadap insomnia pada penderita hipertensi di RSD Bagas Waras Klaten” akan diuraikan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden pada penelitian ini umur responden minimal 38 tahun dan usia maksimalnya 59 tahun, sehingga dapat diketahui bahwa rata-rata umur responden adalah  $52,67 \pm 5,651$ . Jenis kelamin responden yaitu perempuan sebanyak 12 responden (57,1%) sedangkan laki-laki hanya 9 responden (42,9%). Responden dalam penelitian ini, responden terbanyak dalam penelitian ini menderita hipertensi >2 tahun sebanyak 52,4%. Responden yang menderita hipertensi  $\leq 2$  tahun sebanyak 10 orang yaitu 47,6%. Responden dalam penelitian ini menggunakan jenis terapi hipertensi *ACE Inhibitor* sebanyak 33,3%, *Angiotensin Receptor Blockers* (ARB) sebanyak 9,5%, *Calcium Channel Blockers* (CCB) sebanyak 28,6%, kombinasi *ACE inhibitor* dan ARB sebanyak 4,8%, kombinasi *ACE inhibitor* dan CCB sebanyak 19%, dan kombinasi CCB dan ARB sebanyak 4,8%. Dari data tersebut menunjukkan bahwa pemakaian terbanyak menggunakan *ACE Inhibitor* sebanyak 33,3%.
2. Rerata skor insomnia sebelum diberi perlakuan *autogenic* minimal skor 8 dan maksimal skor 12 dengan mean 9,86 dan dengan standar deviasi 1,590. Rerata skor insomnia sesudah diberi perlakuan *autogenic* minimal 3 dan maksimal 10 dengan mean 6,00 dan dengan standar deviasi 1,924.
3. Terdapat pengaruh relaksasi *autogenic* terhadap insomnia dengan hasil uji *Wilcoxon p value* 0,000 sehingga dapat dilakukan penarikan kesimpulan penelitian  $H_0$  ditolak ( $p \text{ value} < 0,05$ ).

## B. Saran

### 1. Bagi Profesi Keperawatan

Perawat dapat mengajarkan cara relaksasi *autogenic* kepada pasien sebagai intervensi mandiri yang dapat dilakkan dengan mudah dan efisien untuk mengatasi insomnia.

### 2. Bagi Masyarakat

Masyarakat dapat melakukan pengobatan secara mandiri secara non farmakologis dengan melakukan relaksasi *autogenic* agar tubuh menjadi relaks.

### 3. Peneliti selanjutnya

Mengembangkan penelitian dengan mengendalikan faktor stress psikologis yang mempengaruhi tidur yang tidak dikendalikan peneliti.