

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Penerapan relaksasi otot progresif terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi. Hasil intervensi menunjukkan adanya penurunan skor kecemasan dari kategori berat menjadi ringan hanya dalam waktu tiga hari. Mekanisme kerja terapi ini melibatkan pelepasan ketegangan otot dan penurunan aktivitas sistem saraf simpatis, yang berperan besar dalam meredakan respon emosional terhadap stres.
2. Relaksasi otot progresif juga memberikan dampak positif terhadap penurunan tekanan darah. Setelah tiga hari penerapan, terjadi penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik yang signifikan, menunjukkan bahwa teknik ini mampu menstabilkan tekanan darah dengan cara mengaktifkan sistem saraf parasimpatis dan menurunkan produksi hormon stres seperti adrenalin dan noradrenalin.
3. Penerapan terapi relaksasi otot progresif terbukti efektif dalam menurunkan tingkat nyeri pada pasien hipertensi. Secara fisiologis, terapi ini bekerja dengan mengurangi ketegangan otot, meningkatkan elastisitas pembuluh darah, dan menurunkan resistensi perifer, sehingga mampu meredakan nyeri. Dengan demikian, relaksasi otot progresif tidak hanya bermanfaat dalam pengelolaan tekanan darah, tetapi juga dapat menjadi strategi nonfarmakologis yang efektif dalam manajemen nyeri pada pasien hipertensi.

B. Saran

1. Bagi Pasien

Pasien hipertensi disarankan untuk rutin melakukan latihan relaksasi otot progresif minimal 10–20 menit per hari. Latihan ini tidak hanya membantu menurunkan tekanan darah dan kecemasan, tetapi juga meningkatkan kesadaran tubuh dan kontrol diri terhadap stres. Pasien juga diharapkan aktif mencari informasi dan mengikuti edukasi tentang teknik relaksasi dari tenaga kesehatan.

2. Bagi Keluarga

Keluarga memiliki peran penting sebagai pendukung utama dalam pelaksanaan terapi di rumah. Diharapkan anggota keluarga turut mendampingi dan mengingatkan pasien untuk melaksanakan latihan secara konsisten, serta menciptakan lingkungan rumah

yang mendukung suasana tenang dan bebas stres. Keluarga juga sebaiknya ikut mempelajari teknik relaksasi agar dapat membantu langsung saat dibutuhkan.

3. Bagi Perawat

Perawat diharapkan mengintegrasikan intervensi relaksasi otot progresif sebagai bagian dari asuhan keperawatan, terutama dalam manajemen kecemasan dan tekanan darah tinggi. Selain itu, perawat perlu memberikan edukasi yang jelas, terstruktur, dan praktis kepada pasien dan keluarganya tentang manfaat dan cara melakukan latihan secara mandiri.

4. Bagi Rumah Sakit

Rumah sakit perlu mendukung penggunaan terapi nonfarmakologis seperti relaksasi otot progresif sebagai pelengkap terapi medis. Ini dapat dilakukan melalui penyediaan pelatihan kepada tenaga kesehatan, menyusun protokol terapi relaksasi, dan menyertakan intervensi ini dalam program promosi kesehatan serta rehabilitasi pasien.

5. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan di bidang kesehatan perlu memasukkan materi relaksasi otot progresif ke dalam kurikulum sebagai bagian dari manajemen stres dan intervensi keperawatan nonfarmakologis. Mahasiswa perlu dilatih secara praktik untuk menguasai teknik ini dan memahami aplikasinya pada pasien dengan berbagai kondisi, termasuk hipertensi.

6. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan menggabungkan pemantauan gaya hidup, edukasi, dan terapi nonfarmakologi ini akan sangat berguna untuk mengoptimalkan penanganan hipertensi di masa depan.