

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Terapi relaksasi otot progresif merupakan metode yang efektif, aman, dan mudah diterapkan untuk membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Penerapan terapi ini dilakukan selama tiga hari berturut-turut dengan durasi 15 menit per sesi menghasilkan penurunan tekanan darah yang signifikan pada kedua pasien. Pasien 1 (Ny. E) mengalami penurunan tekanan darah dari 196/100 mmHg menjadi 140/80 mmHg dengan rata-rata tekanan darah adalah 155/83 mmHg, sementara Pasien 2 (Ny. C) mengalami penurunan dari 206/114 mmHg menjadi 140/80 mmHg dengan rata-rata 156/83 mmHg setelah terapi. Dari hasil tekanan darah tersebut menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan kombinasi terapi farmakologis.

#### **B. Saran**

##### **1. Bagi Perawat**

Bagi perawat di komunitas untuk dapat melanjutkan terapi relasasi otot progresif pada pasien kelolaan dengan kombinasi terapi farmakologi dalam naungan puskesmas dan prolanis.

##### **2. Bagi Pasien**

Pasien dengan hipertensi disarankan untuk rutin menerapkan terapi relaksasi otot progresif (TROP) secara mandiri sebagai metode tambahan dalam mengontrol tekanan darah yang dikombinasikan dengan terapi farmakologi.

##### **3. Bagi Rumah Sakit**

Rumah sakit disarankan untuk mengintegrasikan terapi relaksasi otot progresif (TROP) sebagai bagian dari intervensi non-farmakologis dalam manajemen hipertensi. Untuk memastikan penerapan terapi ini berjalan efektif, rumah sakit perlu menyusun standar operasional prosedur (SOP) yang jelas dan sistematis, sehingga tenaga kesehatan dapat memberikan terapi dengan metode yang terstandarisasi.

##### **4. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar agar hasil yang diperoleh lebih valid dan dapat digeneralisasikan ke populasi yang lebih luas. Selain itu, penelitian dengan durasi intervensi yang lebih lama dapat memberikan gambaran lebih jelas mengenai efek jangka panjang terapi relaksasi otot progresif (TROP) terhadap tekanan darah pasien hipertensi.