

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang diperoleh dari penelitian mengenai “Pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada usia dewasa terhadap penderita hipertensi di Puskesmas Pembantu (PUSTU) Desa Krakitan Kecamatan Bayat Kabupaten Klaten” akan diuraikan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden pada kelompok intervensi memiliki rata-rata umur 50,75 tahun dan kelompok kontrol 52,83 tahun, jumlah responden pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol lebih banyak berjenis kelamin perempuan yaitu (91,7%) dan (83,3%) dan rata-rata responden pada kelompok intervensi dan kontrol sudah tidak bekerja (75%) dan (83,3%).
2. Rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum relaksasi otot progresif 162,50 mmHg dan 88,92 mmHg. Rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik setelah dilakukan relaksasi otot progresif 157,17 dan 87,67
3. Rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik *pretest* pada kelompok kontrol 164,34 mmHg dan 97,92 mmHg. Rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik *posttest* pada kelompok kontrol 154,17 mmHg dan 101,67 mmHg.
4. Rata-rata penurunan tekanan sistolik dan diastolik darah pada kelompok intervensi sebesar 141,34 mmHg dan 89,97 mmHg. Rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok kontrol sebesar 152,06 mmHg dan 92,50 mmHg.
5. Terdapat perbedaan dalam penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan *p value* 0,021 dan 0,001 ($p < 0,005$) dan teknik relaksasi otot progresif mempengaruhi penurunan tekanan darah secara signifikan.

B. Saran

1. Bagi profesi keperawatan

Memberikan konseling atau penyuluhan kesehatan khususnya pada penderita hipertensi tentang penatalaksanaan hipertensi untuk mengurangi resiko yang diakibatkan hipertensi seperti jantung atau stroke.

2. Bagi masyarakat

Melakukan pengobatan secara mandiri dengan non farmakologis yaitu berupa relaksasi otot progresif lebih sering agar hipertensi dapat diminimalisir.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Mengembangkan penelitian dengan melakukan pemantauan terhadap aktivitas responden selama dirumah karena dapat mempengaruhi tekanan darah serta menambah jumlah sampel agar diperoleh hasil yang bervariasi.

4. Bagi institusi

Memanfaatkan hasil penelitian sebagai referensi di perpustakaan agar dapat dikembangkan menjadi penelitian lebih lanjut.