

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Kesimpulan yang diperoleh dari penelitian mengenai “Pengaruh Relaksasi Progresif terhadap Kualitas Tidur pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Jambakan Kecamatan Bayat Kabupaten Klaten” akan diuraikan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden pada penelitian ini adalah rata-rata berumur 70,58 tahun dan sebagian besar berjenis kelamin perempuan (78,9%), tidak sekolah (84,2%) dan sudah tidak bekerja (52,6%).
2. Kualitas tidur lansia penderita hipertensi sebelum pelaksanaan relaksasi progresif seluruhnya (100%) adalah buruk dengan skor rata-rata sebesar 11,00.
3. Kualitas tidur lansia penderita hipertensi setelah pelaksanaan relaksasi progresif mengalami peningkatan yaitu sebanyak 10,5% responden memiliki kualitas tidur baik dengan skor rata-rata menurun menjadi 7,68.
4. Ada pengaruh relaksasi progresif terhadap kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi di Desa Jambakan Kecamatan Bayat Kabupaten Klaten dengan *p value* 0,000 ( $p < 0,05$ ).

#### **B. Saran**

1. Bagi profesi keperawatan

Perawat sebagai petugas kesehatan seharusnya ikut terjun ke lingkungan komunitas untuk memberikan pendidikan kesehatan khususnya pada lansia penderita hipertensi yang mengalami masalah dalam tidurnya mengenai penanganan dan penatalaksanaan hipertensi yang aman serta cara meningkatkan kualitas tidur.

2. Bagi klien/ masyarakat

Lansia penderita hipertensi sebaiknya dapat melakukan pencegahan gangguan tidur secara mandiri di rumah dengan melakukan relaksasi progresif dan melakukan kontrol kesehatan secara rutin.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Mengembangkan penelitian dengan menambah jumlah responden dan membandingkan responden antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol.

4. Bagi tempat penelitian

Bekerjasama dengan tenaga kesehatan setempat dalam pelaksanaan terapi kesehatan dan mengadakan kegiatan posyandu lansia guna pelaksanaan kontrol kesehatan lansia.