

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Kesimpulan yang diperoleh dari penelitian mengenai “Efektivitas Kombinasi Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Senam Ergonomik terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Desa Pokak Kecamatan Ceper Kabupaten Klaten” diuraikan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden pada penelitian ini adalah pada kelompok intervensi mempunyai rata-rata usia 52,89 tahun, sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 94,4 %, berpendidikan SD (Sekolah Dasar) sebanyak 55,6 % dan sebagian besar bekerja sebagai ibu rumah tangga sebanyak 66,7 %. Kelompok kontrol pada penelitian ini mempunyai rata-rata usia 52,78 tahun, sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 88,9 %, memiliki pendidikan SD (Sekolah Dasar) sebanyak 50,0 % dan sebagian besar bekerja sebagai buruh sebanyak 44,4%.
2. Terdapat perbedaan *pretest* dan *posttest* kelompok intervensi pada tekanan darah sistolik dengan nilai *p value* 0,000 dan tekanan diastolik 0,002 ( $p < 0,005$ ).
3. Terdapat perbedaan *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol pada tekanan darah sistolik dengan nilai *p value* 0,000 dan tekanan darah diastolik 0,004 ( $p < 0,005$ ).
4. Hasil uji analisis *Mann Whitney Test* memiliki nilai *p value* tekanan darah sistolik 0,636 dan tekanan darah diastolik 0,315 ( $p > 0,05$ ) . Hal ini berarti  $H_0$  diterima  $H_a$  ditolak sehingga tidak ada perbedaan efektivitas kombinasi teknik relaksasi otot progresif dan senam ergonomik terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh maka disarankan beberapa hal sebagai berikut:

1. Bagi Penderita Hipertensi

Sebaiknya penderita hipertensi melakukan teknik relaksasi otot progresif dan senam ergonomik untuk mengontrol tekanan darah.

2. Bagi Perawat

Terapi teknik relaksasi otot progresif dan senam ergonomik dapat digunakan sebagai salah satu penatalaksanaan dalam memberikan asuhan keperawatan pada penderita hipertensi.

3. Bagi peneliti lain

Dapat dijadikan sebagai penelitian pendahuluan untuk mengawali penelitian lebih lanjut tentang tindakan kombinasi teknik relaksasi otot progresif dan senam ergonomik secara tepat dan lebih memperhatikan dalam pelaksanaannya supaya hasilnya lebih maksimal dalam menurunkan tekanan darah.

4. Bagi Posbindu

Sebaiknya memasukkan teknik relaksasi otot progresif dan senam ergonomik dalam salah satu program kegiatan yang dikembangkan di posbindu.