

BAB 5

KESIMPULAN

5.1. Kesimpulan

Setelah dilakukan penelitian kesimpulannya adalah ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah penderita hipertensi di wilayah puskesmas Tambak Wedi Surabaya. Hasil uji menggunakan *crosstab chi square* didapatkan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Relaksasi Otot progresif yang diberikan dapat menurunkan tekanan darah penderita hipertensi. Perbedaan stadium hipertensi sebelum diberikan relaksasi otot progresif adalah hipertensi derajat 1 dan derajat 2 sedangkan setelah diberikan relaksasi otot progresif stadium responden menurun hingga pra hipertensi. Rata rata selisih tekanan darah penderita hipertensi adalah 16,99 mmHg.

Penurunan terlihat signifikan pada responden yang mencapai kerilekskan dengan metode *differential relaxation* ini jauh lebih besar daripada metode yang lain. Selain menurunkan tekanan darah responden menyatakan bahwa otot ototnya lebih lemas, tidak kaku, dan pengurangan nyeri leher.

5.2. Saran

1. Bagi Perkembangan Ilmu Keperawatan

Relaksasi Otot progresif dapat digunakan sebagai bahan pembelajaran dan praktek laboratorium serta menjadi penunjang dan menguatkan penelitian sebelumnya untuk menjadikan terapi komplementer ini sebagai control atau penatalaksanaan hipertensi

2. Bagi Puskesmas

Hasil penelitian diharapkan dapat berkontribusi sebagai penunjang, peningkatan pengetahuan, dan penatalaksanaan hipertensi.

3. Bagi Penderita

Relaksasi otot progresif dapat digunakan sebagai terapi non farmakologis untuk mengontrol tekanan darah dengan cara latihan rutin dan mengurangi konsumsi obat-obatan.

4. Bagi Peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memodifikasi gerakan relaksasi otot progresif yang telah ada. Selain itu, penelitian dapat dilanjutkan ke penelitian eksperimental dengan jumlah sampel lebih banyak dan rancangan kelompok control dan perlakuan serta penambahan waktu latihan untuk melihat signifikansi terapi ini. Diharapkan relaksasi otot progresif dapat dibandingkan dengan relaksasi lain untuk menurunkan tekanan darah untuk mengetahui keefektifitasannya.