BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan uraian hasil penelitian dan pembahasan pada bagian sebelumnya dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tekanan darah ringan pada kelompok lansia di posyandu lansia RW 06 Kalibokor sebelum dilakukan terapi relakssi autogenik sebanyak 34 responden (100%).
2. Tekanan darah ringan pada kelompok lansia di posyandu lansia RW 06 Kalibokor setelah dilakukan terapi relakssi autogenik sebanyak 33 responden (97.1%).
3. Ada pengaruh terapi relasasi autogenik terhadap perubahan tekanan darah pada kelompok lansia dengan hipertensi di posyandu lansia RW 06 Kalibokor Kel. Pucang Sewu Surabaya

5.2 Saran

1. Bagi Lansia

Diharapkan agar lansia dapat mempraktekan atau melakukan terapi relaksasi autogenik dengan sendirinya di rumah secara rutin agar dapat menurunkan tekanan darah pada lansia sehingga tidak ketergantungan dengan pengobatan farmakologis.

2. Bagi Pihak Posyandu Lansia

Diharapkan dari penelitian ini dapat dijadikan pedoman untuk pihak posyandu lansia agar dapat meningkatkan untuk melakukan terapi relaksasi autogenik di kegiatan posyandu lansia secara rutin agar dapat menurunkan tekanan darah pada lansia.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dengan adanya penelitian ini, dapat dijadikan bahan referensi untuk penelitian selanjutnya dengan terapi relaksasi autogenik dengan ditambahin refrensi lainnya yang sesuai dengan teori atau ketentuan yang dapat menurunkan tekanan darah pada lansia.