

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

1. Karakteristik responden di Lingkungan Asrama Brimob Kelapa Dua Depok mayoritas 66 % yang berusia 36-45 tahun dan semua responden yang diteliti berjenis kelamin perempuan.
2. Ada perbedaan rerata tekanan darah sistole 120-180 mmHg dan diastole 80-110 mmHg antara sebelum dan sesudah dilakukan intervensi.
3. Adanya pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan nilai hari ke-1 sampai dengan hari ke-3 dengan  $p$  value 0,000 ( $p < 0,05$ ).

#### 5.2 Saran

1. Bagi Agregat Dewasa

Di harapkan Meningkatnya pengetahuan masyarakat dalam mencegah dan mengatasi tekanan darah tinggi atau hipertensi secara alternatif dirumah.
2. Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan

Diharapkan fakultas ilmu kesehatan lebih mengembangkan teori pembelajaran kepada mahasiswa untuk menangani masalah tekanan darah tinggi atau hipertensi.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya bisa menerapkan metode alternatif lain selain relaksasi otot progresif untuk pnerita hipertensi agar dapat mempermudah para agregat dewasa dalam menangani hipertensi tersebut.