

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Kesimpulan hasil yang didapat dalam penelitian ini relaksasi otot progresif berpengaruh dalam merubah tekanan darah pada lansia penderita hipertensi sebagai berikut:

- 1) Distribusi frekuensi nilai rerata tekanan darah sistol sebelum diberikan relaksasi otot progresif pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Jati Padang, yaitu 152,26. Sedangkan nilai rerata tekanan darah sistol sesudah diberikan relaksasi otot progresif, yaitu 130,05.
- 2) Distribusi frekuensi nilai rerata tekanan darah diastol sebelum diberikan relaksasi otot progresif pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Jati Padang, yaitu 93,21. Sedangkan, nilai-rerata tekanan darah diastol sesudah diberikan relaksasi otot progresif, yaitu 81,74.
- 3) Distribusi frekuensi pengaruh relaksasi otot progresif terhadap perubahan tekanan darah sistol pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Jati Padang dengan statistik *Wilcoxon* didapatkan nilai (ρ value $0,00 < (0,05)$), maka relaksasi otot progresif berpengaruh dalam merubah tekanan darah sistol pada lansia yang menderita hipertensi di Puskesmas Jati Padang.
- 4) Distribusi frekuensi pengaruh relaksasi otot progresif terhadap perubahan tekanan darah diastol pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Jati Padang dengan statistik *Wilcoxon* didapatkan nilai (ρ value $0,00 < (0,05)$), maka relaksasi otot progresif berpengaruh dalam merubah tekanan darah diastol pada lansia yang menderita hipertensi di Puskesmas Jati Padang.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Lansia

Diharapkan dapat memberikan informasi dan keterangan secara lengkap, jelas, dan benar mengenai teknik relaksasi otot progresif agar mudah dilakukan oleh lansia dan dapat berpengaruh untuk merubah tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi.

5.2.2 Bagi Puskesmas

Dengan adanya penelitian ini diharapkan kepada instansi kesehatan setempat untuk menjadikan terapi ini dalam menangani hipertensi yang dialami oleh lansia.

5.2.3 Bagi Fakultas Kesehatan Universitas Nasional

Diharapkan dapat menjadi bahan referensi bagi peneliti selanjutnya yang berhubungan langsung dengan teknik relaksasi otot progresif berpengaruh dalam merubah tekanan darah.

5.2.4 Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan sebagai acuan yang akan dilakukan oleh peneliti selanjutnya, serta menambah wawasan dan pengalaman untuk mengembangkan ilmu pengetahuan yang berhubungan langsung dengan masalah penelitian terkait.