

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan.**

Dapat disimpulkan berdasarkan intervensi yang dilakukan oleh peneliti yaitu terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan 3 hari didapatkan hasil tekanan darah pada Ny. M dari 196/98 mmHg, setelah dilakukan intervensi dan beristirahat selama 5 menit selama 3 hari turun menjadi 177/93mmHg. Sedangkan tekanan darah pada Ny. B dari 158/88mmHg setelah dilakukan intervensi dan beristirahat selama 5 menit selama 3 hari turun menjadi 152/82mmHg. Hal ini dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi otot progresif efektif untuk menurunkan tekanan darah dan sebagai perawatan sederhana yang bisa dilakukan secara mandiri pada penderita hipertensi.

#### **5.2 Saran**

##### **5.2.1 Bagi Keilmuan**

Hasil dari studi kasus ini dapat menjadi referensi terkait tindakan asuhankeperawatan pada pasien hipertensi dengan penatalaksanaan non-farmakologisterapi relaksasi otot progresif dapat membuktikan teori dan berkontribusi dalam pengembangan pengetahuan di bidang atau studi.

##### **5.2.2 Bagi Aplikatif**

###### **5.2.2.1 Penulis**

Hasil studi kasus ini, dapat meningkatkan pengetahuan serta pengalaman dalam pemberian intervensi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

#### 5.2.2.2 Puskesmas

Hasil studi kasus ini dapat dijadikan kegiatan terjadwal dalam pemberian asuhan keperawatan melalui intervensi terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan tekanan darah. Intervensi ini bisa menjadi alternatif untuk keluarga dan disarankan puskesmas membuat pelatihan terapi relaksasi otot progresif Bersama kader dan bekerja sama dengan intra sector.

#### 5.2.2.3 Masyarakat/Klien

Hasil studi kasus ini, dapat memberikan pemahaman kepada kliententang perawatan sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri untuk dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

