

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Pengkajian yang telah dilakukan selama 4 hari dan intervensi sebanyak tiga kali dalam satu minggu dengan setiap sesi berlangsung selama kurang lebih 10 hingga 15 menit didapatkan bahwa Tn. K mengalami hipertensi stadium 2 dengan tekanan darah 162/73 mmHg, keluhan lelah jika berjalan jauh. Sedangkan Ny. S mengalami hipertensi stadium 1 dengan tekanan darah 156/93 mmHg, keluhan mudah lelah jika berdiri lama.

Penulis memberikan pendidikan kesehatan terkait hipertensi serta mengajarkan teknik relaksasi otot progresif mulai dilakukan tanggal 1 November 2025 sampai dengan 05 November 2025. Terapi relaksasi otot progresif digunakan sebagai terapi komplementer untuk menurunkan tekanan darah yang mampu meminimalkan ketergantungan terhadap terapi farmakologis. Terapi ini dapat diimbangi dengan pola hidup sehat dengan cara mengurangi konsumsi garam yang berlebih, memperbaiki kualitas tidur, serta rajin beraktivitas fisik.

Setelah dilakukan implementasi didapatkan Tn. K mengalami penurunan tekanan darah dengan rata – rata sistolik 10 mmHg dan rata – rata diastolik 1,67 mmHg. Ny. S mengalami penurunan tekanan darah dengan rata – rata sistolik 15 mmHg dan rata – rata diastolik 4,67 mmHg.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Lansia

Lansia dengan hipertensi diharapkan dapat menerapkan terapi relaksasi otot progresif secara rutin sebagai upaya nonfarmakologis untuk membantu mengendalikan tekanan darah. Selain itu, lansia dianjurkan untuk tetap menjalani pola hidup sehat, seperti menjaga pola makan, melakukan aktivitas fisik sesuai kemampuan, mengelola stres, dan mematuhi anjuran pengobatan yang diberikan oleh tenaga kesehatan.

5.2.2 Bagi Perawat

Perawat diharapkan dapat meningkatkan peran dalam memberikan edukasi dan pendampingan kepada lansia terkait pengelolaan hipertensi, khususnya melalui penerapan terapi relaksasi otot progresif. Intervensi ini dapat dijadikan sebagai bagian dari asuhan keperawatan mandiri yang aman, mudah diterapkan, dan efektif, serta dikombinasikan dengan terapi farmakologis sesuai kebutuhan pasien.

5.2.3 Bagi Sasana Tresna Werdha RIA Pembangunan

Sasana Tresna Werdha RIA Pembangunan diharapkan dapat mempertahankan dan mengoptimalkan pelaksanaan kegiatan senam relaksasi yang telah berjalan secara rutin sebagai bagian dari program promotif dan preventif bagi lansia.

5.2.4 Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengombinasikan terapi relaksasi otot progresif dengan intervensi nonfarmakologis lainnya guna memperoleh hasil yang lebih optimal dalam pengendalian hipertensi pada lansia.