

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diambil dari hasil penelitian ini pada 20 subjek penelitian pada tanggal 03–11 Mei 2017 dengan menggunakan beberapa analisis antara lain:

1. Diketahui penurunan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif yaitu dari kecemasan berat (90%) dan kecemasan sedang (10%) menjadi kecemasan berat (80%) dan kecemasan ringan (5%)
2. Diketahui penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif yaitu dari hipertensi berat (25%) dan hipertensi sedang (75%) menjadi hipertensi sedang (35%) dan hipertensi ringan (65%)
3. Ada pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan dan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan nilai *probability(Sig.)* sebesar 0,001 dengan tingkat keamatan yang sangat kuat dan hasilnya positif.

B. Saran

Saran yang dapat peneliti berikan dari penelitian yang telah dilakukan dengan tingkat kecemasan dan tekanan darah pada pasien hipertensi pada tanggal 03–11 Mei 2017 antara lain:

1. Bagi Pasien

Pasien diharapkan dapat melakukan teknik relaksasi otot progresif secara mandiri dan tidak hanya sekali melakukannya serta kapanpun saat pasien mengalami kecemasan untuk membantu mengurangi tingkat kecemasan dan membantu dalam menurunkan tekanan darah pasien.

2. Bagi Rumah sakit Islam Siti Khadijah Palembang

Teknik relaksasi otot progresif dapat menjadi salah satu pilihan intervensi keperawatan dalam membantu mengurangi tingkat kecemasan dan membantu dalam menurunkan tekanan darah pasien hipertensi sehingga perawat-perawatnya dapat menerapkannya kepada pasien.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Teknik relaksasi otot progresif dapat menjadi bahan pembelajaran dan bahan pengembangan sebagai terapi komplementer alternatif dalam proses belajar mengajar Keperawatan Medikal Bedah karena teknik relaksasi otot progresif ini mudah dilakukan, efektif dan murah.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya dalam mengukur tingkat kecemasan sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif sebaiknya dalam waktu >2 hari supaya hasilnya banyak yang terlihat ada perubahan dari gejala-

gejala yang dirasakan pasien. Pada penelitian selanjutnya bisa dilakukan di panti jompo supaya karakteristik usianya satu golongan sehingga dapat melihat penurunannya apakah sama atau berbeda dan untuk asisten sebaiknya tidak hanya satu dalam melakukan penelitian supaya waktu memulainya sama dan tidak kelelahan.