

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Rata-rata tekanan darah sebelum diberi teknik relaksasi 159,29. dengan Tekanan darah sistolik minimum 140 mmhg dan tekanan darah maksimum 180 mmHg.
2. Rata-rata tekanan darah sesudah diberikan teknik relaksasi 141,43 dengan Tekanan darah minimum 130 mmHg dan tekanan darah maksimum 160 mmHg.
3. Ada perbedaan yang signifikan tekanan darah responden sebelum dan sesudah diberi terapi otot progresif di Puskesmas Sukarami Palembang Tahun 2015. Dengan (*p value* =0.001) dapat disimpulkan H_a = diterima ada pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

B. Saran

1. Bagi Puskesmas

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi salah satu pilihan dalam menurunkan tekanan darah bagi pihak puskesmas agar dapat

menyampaikan kepada pasien hipertensi akan manfaat teknik relaksasi otot progresif dalam menurunkan tekanan darah.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hendaknya hasil penelitian ini menjadi referensi dalam mengendalikan tekanan darah yang tinggi pada pasien hipertensi serta dapat digunakan sebagai bahan dalam pengajaran dan penelitian selanjutnya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat diteruskan oleh peneliti lain dengan penelitian yang berbeda agar dapat diketahui teknik lainnya seperti *mediation, autogenic relaksi* dalam mengendalikan tekanan darah pada pasien hipertensi.