**BAB V**

**PENUTUP**

**5.1 Kesimpulan**

Dari hasil pembahasan mengenai tekanan darah lansia hipertensi setelah dilakukan terapi relaksasi autogenik dapat disimpulkan bahwa:

Tekanan darah Ny T sebelum dilakukan terapi relaksasi autogenik adalah 180/100 mmHg (hipertensi berat), setelah dilakukan terapi relaksasi autogenik tekanan darah Ny T adalah 170/80 mmHg (hipertensi sedang). Dan rata- rata penurunan tekanan darah pada Ny T di lima pertemuan, tekanan sistolik 9 mmHg dan diastolik 10 mmHg.

Tekanan darah Ny S sebelum dilakukan terapi relaksasi autogenik adalah 160/100 mmHg (hipertensi sedang), setelah dilakukan terapi relaksasi autogenik tekanan darah Ny S adalah 140/80 mmHg (hipertensi ringan). Dan rata- rata penurunan tekanan darah pada Ny S di lima pertemuan, tekanan sistolik 7 mmHg dan diastolik 4 mmHg.

Terapi relaksasi autogenik dapat menurunkan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi setelah dilakukan terapi kurang lebih satu bulan.

**5.2 Saran**

Berdasarkan kesimpulan, maka peneliti menyampaikan beberapa saran

diantaranya:

**5.2.1 Lansia**

 Diharapkan lansia yang mengalami hipertensi melakukan terapi relaksasi autogenik secara mandiri di rumah untuk menurunkan tekanan darah dan mengurangi gejala hipertensi yang timbul.

**5.2.2 Bagi Puskesmas**

Diharapkan pegawai puskesmas memberikan pendidikan kesehatan atau demonstrasi mengenai terapi relaksasi autogenik kepada kader yang berada di posyandu tumpang 1.

**5.2.5 Bagi Institusi Pendidikan keperawatan**

Diharapkan institusi pendidikan keperawatan dapat bekerja sama dengan Puskesmas dalam memberikan informasi secara khusus tentang pengaruh relaksasi autogenik terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi serta mahasiswa dapat menerapkan terapi ini dalam mengelola pasien hipertensi. **5.2.4** **Bagi Peneliti Selanjutnya**

 Diharapkan hasil penelitian ini menjadi bahan pertimbangan untuk mengembangkan penelitian mengenai terapi relaksasi autogenik terhadap lansia yang mengalami hipertensi. Dan diharapkan sebelum melakukan terapi relaksasi autogenik peneliti dapat memperhatikan faktor- faktor yang dapat mempengaruhi terapi relaksasi autogenik, seperti faktor konsentrasi dari subjek penelitian.