

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang bertujuan untuk mengetahui tekanan darah pada lansia hipertensi sesudah diberikan terapi relaksasi progresif dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Tekanan darah sebelum melakukan terapi relaksasi progresif pada subjek I adalah 170/100 mmH yang termasuk dalam kategori hipertensi stadium II sedangkan subjek II tekanan darah sebelum melakukan terapi relaksasi progresif adalah 150/100 mmHg yang termasuk dalam kategori hipertensi stadium I.
2. Tekanan darah sesudah terapi relaksasi progresif pada subjek I mengalami penurunan sebanyak 10-30 mmHg, pada akhir pertemuan tekanan darah subjek I setelah terapi relaksasi progresif adalah 140/90 mmHg yang termasuk dalam kategori hipertensi stadium I. Tekanan darah sesudah terapi relaksasi progresif pada subjek II mengalami penurunan sebanyak 10-30 mmHg, tekanan darah sesudah terapi relaksasi progresif menunjukkan hasil 130/90 mmHg yang termasuk dalam kategori pre-hipertensi.
3. Penurunan dan kenaikan tekanan darah pada kedua subjek dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti aktivitas dan istirahat, serta usia.

## **5.2 Saran**

Dari hasil penelitian dan pembahasan kesimpulan diatas, maka peneliti akan memberikan beberapa saran diantaranya :

### **5.2.1 Subjek Penelitian**

#### **5.2.1.1 Subjek I (Ny. T )**

Sebaiknya meningkatkan kebiasaan baik seperti rutin melakukan terapi relaksasi otot progresif secara mandiri dengan frekuensi yang lebih sebagai pengobatan alternative dalam pengontrolan tekanan darah, menjaga pola aktivitas dan istirahat dengan baik serta rutin berolahraga.

#### **5.2.1.2 Subjek II (Ny. U)**

Sebaiknya meningkatkan kebiasaan baik seperti melakukan terapi relaksasi otot progresif secara mandiri dan rutin dengan konsentrasi dan lingkungan yang kondusif, serta melakukan aktivitas ringan secara mandiri.

### **5.2.2 Bagi Panti**

Sebagai bahan pertimbangan bagi Griya Kasih Siloam untuk menjadika terapi relaksasi progresif sebagai salah satu aktivitas panti dan memberikan terapi relaksasi otot progresif kepada lansia khususnya yang menderita hipertensi agar dapat mengontrol tekanan darah, (dibuat 2 point)

### **5.2.3 Peneliti Lain**

Penelitian ini dapat menjadi bahan referensi serta dapat dikembangkan dengan menambah variable lain yang berhubungan dengan relaksasi otot progresif.

#### **5.2.4 Bagi Institusi Pendidikan**

Sebaiknya dari hasil penelitian ini terkait dengan terapi relaksasi otot progresif dengan hipertensi pada lansia, institusi pendidikan dapat menggunakannya sebagai bahan materi di pendidikan dan sebagai bahan pijakan untuk melakukan penelitian selanjutnya.