

## **BAB V**

### **PENUTUP**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan didalam bab 4 dapat diambil kesimpulan dan saran yang berkaitan dengan penelitian tentang pengaruh pemberian intervensi relaksasi otot progresif terhadap kestabilan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Sidomulyo Kecamatan Tabang Kabupaten Kutai Kartanegara.

#### **A. Kesimpulan**

1. Mayoritas responden kategori dewasa akhir hasil bahwa responden yang kategori usia sebagian besar berada pada rentang 46-55 tahun sebanyak 7 orang (42,2%), laki-laki sebanyak 9 responden (52,9%), dan bekerja sebagai petani sebanyak 7 responden (41,2%).
2. Rerata skor tekanan darah sistole sebelum intervensi 154 mmHg. Pengukuran setelah dilakukan intervensi rerata yaitu 130 mmHg. Rerata skor tekanan darah diastole sebelum intervensi 90,5 mmHg, dan setelah dilakukan intervensi relaksasi otot progresif didapatkan rerata yaitu 77 mmHg.
3. Hasil analisis uji statistik menunjukkan bahwa pada variabel kestabilan tekanan darah diukur dengan nilai  $p$  adalah 0.000 dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang bermakna tekanan sistole dan distole sebelum dan setelah diberikan intervensi relaksasi otot progresif ( $p$  value  $< \alpha = 0.05$ ).
4. Kesimpulan dari hasil ini disimpulkan bahwa adanya pengaruh

intervensi relaksasi otot progresif pada kestabilan tekanan darah pada penderita penderita hipertensi di Desa Sidomulyo Kecamatan Tabang Kabupaten Kutai Kartanegara.

## **B. Saran**

Dalam penelitian ini ada beberapa saran-saran yang dapat disampaikan yang kiranya dapat bermanfaat untuk kestabilan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Sidomulyo Kecamatan Tabang Kabupaten Kutai Kartanegara.

### **1. Bagi Responden**

Diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan manfaat relaksasi otot progresif terhadap kestabilan tekanan darah pada penderita prehipertensi dan hipertensi stage I. dimana pasien hipertensi dapat menerapkan teknik yang diajarkan setiap hari dengan durasi 20-30 menit perhari secara rutin.

### **2. Bagi Tenaga kesehatan**

Tenaga kesehatan terutama perawat dapat mengaplikasikan keterampilan dalam intervensi keperawatan relaksasi otot progresif dalam melakukan asuhan keperawatan baik individu atau keluarga, dengan melibatkan keluarga sebagai caregiver.

### **3. Bagi Instansi Keperawatan (Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur)**

Penelitian ini dapat menjadi referensi atau ada sumber informasi untuk penelitian berikutnya dan sebagai bahan tambahan referensi

terkait dengan terapi komplementer yakni relaksasi otot progressif.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Dapat dijadikan sumber untuk sumber data dalam melaksanakan penelitian lebih lanjut terutama tentang kombinasi antara relaksasi otot progresif dengan terapi komplementer lainnya yang dapat membantu mentsabilkan tekanan darah atau masalah kesehatan lainnya atau dengan melibatkan responden yang lebih banyak lagi dan menggunakan rancangan yang kontrol atau menggunakan metode lain.