

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan tujuan studi kasus maka disimpulkan sebagai berikut :

1. Studi kasus dilakukan di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Cepiring (PPSLU) yang terletak di Desa Cepiring, Kabupaten Kendal. Pada kedua subjek dengan fokus pengelolaan manajemen stres pada lansia dengan relaksasi autogenik.
2. Studi kasus yang dilakukan untuk mengetahui perubahan tingkat stres sebelum dan sesudah tindakan relaksasi autogenik. Dengan hasil kedua subjek mengalami perubahan tingkat stres dari tingkat sangat berat menjadi sedang dengan badan terasa lebih rileks.
3. Studi kasus ini dilakukan untuk mengetahui perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan tindakan relaksasi autogenik selama 3 kali pertemuan dalam 7 hari. Dengan hasil kedua subjek mengalami penurunan nilai tekanan darah, subjek pertama 186/120 mmHg menjadi 135/90 mmHg, sedangkan subjek kedua 165/100 mmHg menjadi 150/100 mmHg.
4. Studi kasus ini dilakukan untuk mengetahui nilai rata-rata tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan tindakan relaksasi autogenik. Dengan hasil kedua subjek mengalami perubahan pada nilai rata-rata tekanan darah, subjek pertama nilai rata-rata tekanan darah 142 menjadi 105, sedangkan pada subjek kedua 121 menjadi 116.

B. Saran

1. Bagi pengelola panti

Hasil studi kasus ini diharapkan menjadi sumbangan ilmu pengetahuan terutama bidang Kesehatan dan sebagai gambaran pemberian relaksasi autogenik pada subjek dengan adanya tekanan lingkungan sekitar yang menjadi tekanan darah tinggi pada kasus hipertensi di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Cepiring Kendal.

2. Bagi penelitian dari hasil studi kasus ini dapat menjadi rujukan bagi peneliti berikutnya yang akan melakukan penelitian studi kasus ini pada subjek hipertensi di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Cepiring Kendal.
3. Bagi subjek studi

Dari hasil studi kasus yang telah dilakukan selama 3 hari pada subjek diharapkan menjadi lebih paham apa manfaat relaksasi autogenik, yaitu untuk menurunkan nilai tekanan darah. Dapat menjadi terapi non farmakologis saat subjek mengalami naiknya tekanan darah subjek, mengalami stres dari tekanan lingkungan sekitar dan dapat menerapkan terapi ini di panti.