

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan dari studi kasus ini tentang pengaruh relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi dapat disimpulkan bahwa:

1. Tekanan darah responden pertama Tn. A sebelum dilakukan relaksasi otot progresif yaitu 160/100 mmHg dan pada responden kedua Tn. S 150/95 mmHg. Tekanan darah tingginya dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, genetik/keturunan dan pola asupan garam.
2. Hasil studi kasus ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan tekanan darah pada kedua responden setelah dilakukan relaksasi otot progresif. Tekanan darah pada responden pertama berkurang dari 160/100 mmHg menjadi 150/90 mmHg, dan pada responden kedua dari 150/95 mmHg menjadi 145/90 mmHg. Relaksasi otot progresif dapat efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

B. Saran

1. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan hasil studi kasus ini dapat digunakan sebagai ilmu pengetahuan yang bermanfaat bagi peneliti selanjutnya sehingga rogresif

mengembangkan penelitian, menambah pengetahuan dan pengalaman yang berkaitan tentang relaksasi otot progresif

2. Bagi Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia

Diharapkan makanan yang di berikan kepada lansia yang menderita hipertensi di bedakan dengan yang tidak menderita hipertensi. Makanan yang diberikan yaitu makanan yang tidak menyebabkan tekanan darah menjadi tinggi seperti rendah garam, tidak berlemak dan bersantan.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil dari studi kasus ini dapat memperluas ilmu pengetahuan dalam bidang keperawatan dalam melakukan asuhan keperawatan khususnya relaksasi otot progresif sehingga mahasiswa lebih kompeten dalam melakukan tindakan yang akan diberikan oleh klien.

4. Bagi Klien

Hasil studi kasus yang diterapkan pada klien diharapkan dapat menjadi tindakan yang bermanfaat untuk mengatasi tekanan darah tinggi sekaligus bentuk terapi yang mudah dilakukan secara mandiri.