

## **BAB 5**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Kesimpulan**

- 5.1.1. Tekanan darah lansia sebelum dilakukan intervensi relaksasi otot progresif dan nafas dalam tekanan darah klien pertama 150/80 mmHg, dan klien kedua 140/83 mmHg.
- 5.1.2. Tekanan darah lansia setelah dilakukan intervensi relaksasi otot progresif dan nafas dalam tekanan darah klien pertama 125/76mmHg, dan klien kedua 120/78 mmHg
- 5.1.3. Perbedaan tekanan darah lansia sebelum dan setelah dilakukan relaksasi otot progresif dan nafas dalam pada klien pertama terdapat selisih 28 mmHg pada tekanan darah sistolik dan 4 mmHg pada tekanan darah diastolic. Pada klien kedua terdapat perbedaan 20 mmHg pada tekanan darah sistolik dan 5 mmHg pada tekanan darah diastolic.
- 5.1.4. Penerapan teknik relaksasi otot progresif dan nafas dalam terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

#### **5.2. Saran**

##### **5.2.1. Bagi Puskesmas**

Bagi Puskesmas dengan memberikan masukan untuk penyusunan SOP relaksasi otot progresif dan nafas dalam untuk membantu pasien hipertensi dalam menurunkan tekanan darah.

##### **5.2.2. Bagi Keluarga**

Dengan memberikan panduan yang tepat kepada keluarga cara melakukan relaksasi otot progresif dan nafas dalam untuk merawat anggota keluarga yang menderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah.

##### **5.2.3. Bagi Penelitian Lain**

Diharapkan hasil ini dapat digunakan sebagai referensi dan bacaan dalam penerapan evidence based nursing relaksasi otot progresif dan nafas dalam untuk membantu pasien hipertensi dalam menurunkan tekanan darah.