

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa :

- 5.1.1 Karakteristik responden lansia hipertensi di Dusun Grubug 43,8% responden berusia 71-75 tahun, 62,5% perempuan, 50% berpendidikan dasar (SD), dan 53,1% bekerja sebagai petani
- 5.1.2 Terdapat perbedaan yang signifikan rerata tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif dan nafas dalam pada kelompok intervensi pada lansia hipertensi di Dusun Grubug, Jatisarono, Nanggulan, Kulon Progo.
- 5.1.3 Terdapat perbedaan yang signifikan rerata tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi nafas dalam pada kelompok kontrol pada lansia hipertensi di Dusun Grubug, Jatisarono, Nanggulan, Kulon Progo.
- 5.1.4 Terdapat perbedaan yang signifikan rerata tekanan darah (*post*) pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol lansia hipertensi terhadap penurunan tekanan darah di dusun Grubug, Jatisarono, Nanggulan, Kulon Progo.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti memberikan saran berikut ini :

- 5.2.5 Bagi peneliti selanjutnya
 - 5.2.5.1 Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengkaji karakteristik responden, termasuk kebiasaan makan, kondisi obesitas, lama menderita hipertensi, dan perilaku konsumsi alkohol.
 - 5.2.5.2 Peneliti selanjutnya diharapkan melakukan pemberian terapi relaksasi otot progresif dan nafas dalam sebaiknya dilakukan sehari 2 kali (pagi dan sore) untuk mendapatkan hasil yang lebih efektif terhadap penurunan tekanan darah.

5.2.5.3 Disarankan untuk melakukan penelitian dengan desain eksperimen yang lebih kuat seperti *Randomized Controlled Trial* (RCT) agar mendapatkan hasil yang lebih akurat.

5.2.6 Bagi kader kesehatan Dusun Grubug

Kader kesehatan dusun Grubug perlu mendapat pelatihan terapi relaksasi otot progresif dan nafas dalam khususnya pada lansia hipertensi supaya dapat melakukan di posyandu lansia setiap pertemuan secara rutin.