

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil study kasus penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wisma Indrokilo Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Abiyoso Yogyakarta kepada 2 orang responden, dapat disimpulkan sebagai berikut :

- 5.1.1 Tekanan darah pada pasien pre intervensi termasuk pada hipertensi kategori grade I sehingga tujuan penelitian dalam menentukan kondisi baseline tekanan darah sebelum intervensi dapat dinyatakan tercapai.
- 5.1.2 Hasil evaluasi sesudah melakukan intervensi berada pada kategori hipertensi grade 1 baik sebelum maupun sesudah intervensi PMR. Dengan demikian, tujuan penelitian untuk mengidentifikasi kondisi awal dan mengevaluasi perubahan tekanan darah setelah intervensi telah terlaksana secara sistematis, meskipun tidak terjadi perubahan klasifikasi derajat hipertensi.
- 5.1.3 Terdapat pengaruh dalam penerapan terapi relaksasi otot progresif efektif terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan hasil penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada responden Ny. A yaitu Sistolik 4 mmHg sedangkan diastolik 20 mmHg sebelum diberikan program terapi obat. Sedangkan pada responden Ny. L mengalami penurunan tekanan darah sistolik 5 mmHg dan penurunan tekanan darah diastolik 10 mmHg selama masing-masing 3 hari intervensi.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Lansia

Temuan dari penerapan ini diyakini dapat memberikan petunjuk tentang bagaimana teknik relaksasi otot progresif dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah

5.2.2 Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah responden yang lebih besar serta menggunakan kelompok kontrol agar efektivitas terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap penurunan tekanan darah dapat dibandingkan

secara lebih objektif. Selain itu, diperlukan durasi intervensi yang lebih panjang dan pemantauan tekanan darah secara berkala untuk melihat efek jangka panjang terapi PMR terhadap perubahan derajat hipertensi

5..2.3 Bagi Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha

Dengan adanya hasil studi kasus ini diharapkan dapat digunakan sebagai dasar untuk penyusunan dan penerapan Standar Prosedur Operasional (SPO) yang mengatur penggunaan teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. SPO ini dapat menjadi acuan atau panduan bagi tenaga medis untuk memberikan intervensi yang aman dan efektif dalam meningkatkan kualitas hidup pasien di BPSTW.