

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian tentang efektivitas terapi relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Paal Merah II Kota Jambi Tahun 2025 dapat disimpulkan adalah sebagai berikut :

1. Tekanan darah sebelum relaksasi otot progresif pada kelompok eksperimen rata-rata sistolik 153,20 mmHg dan diastolik 96,35 mmHg. Pada kelompok kontrol, rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik adalah 153,25 mmHg dan diastolik 97,00 mmHg.
2. Tekanan darah setelah relaksasi otot progresif pada kelompok eksperimen rata-rata 148,75 mmHg (tekanan sistolik) dan 91,90 mmHg (tekanan diastolik). Pada kelompok kontrol, rata-rata tekanan sistolik adalah 154,85 mmHg dan tekanan diastolik adalah 96,30 mmHg.
3. Hasil tekanan darah diuji secara statistik, dengan nilai $p < 0,00$ ($p = < 0,05$) pada kelompok eksperimen, yang menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. Pada kelompok kontrol, nilai p untuk tekanan darah sistolik adalah 0,12 dan untuk tekanan darah diastolik adalah 0,91 ($p = 0,05$), yang menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif tidak berpengaruh terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi otot progresif

berpengaruh terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Paal Merah II Kota Jambi tahun 2025, dengan nilai $p < 0,00$ ($p = < 0,05$).

B. Saran

1. Bagi Institusi Keperawatan

Diharapkan penelitian ini dapat dipergunakan sebagai bahan masukan atau referensi untuk pengembangan penelitian lebih lanjut khususnya dalam pasien hipertensi untuk mengontrol tekanan darah.

2. Bagi Puskesmas Paal Merah II Kota Jambi

Dari hasil penelitian ini terapi relaksasi otot progresif merupakan metode terapi non-farmakologi yang efektif, aman, dan mudah dilakukan dalam praktik keperawatan. Intervensi ini dapat dijadikan sebagai bagian dari promosi kesehatan dan program pengendalian tekanan darah, terutama pada pasien dengan hipertensi ringan hingga sedang.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan untuk dipergunakan sebagai bahan masukan dan pengembangan penelitian dengan variabel yang berbeda, faktor pemicu, tempat yang berbeda dan jumlah responden yang berbeda sehingga akan menemukan masalah – masalah baru dan cara mengatasi masalah kesehatan yang akan muncul berkaitan dengan penyakit hipertensi.