

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh kombinasi relaksasi otot progresif dan pernapasan diafragma terhadap tekanan darah pada penyandang hipertensi di Puskesmas Turi. Setelah pengolahan data penelitian diketahui bahwa:

1. Karakteristik responden mayoritas perempuan dengan usia 55-59 tahun, mengalami hipertensi selama 4-6 tahun, memiliki riwayat keluarga dengan hipertensi, dan beberapa responden dengan riwayat merokok.
2. Terdapat perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik yang signifikan sebelum dan sesudah kombinasi relaksasi otot progresif dan pernapasan diafragma pada kelompok intervensi
3. Terdapat perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik tetapi tidak signifikan sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok kontrol
4. Terdapat perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik yang signifikan sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok intervensi dengan nilai signifikansi  $p < 0,05$ , sedangkan pada kelompok kontrol nilai signifikansi tekanan darah sistolik dan diastolik  $p > 0,05$  yang berarti terdapat perbedaan tekanan darah tetapi tidak signifikan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

## **B. Saran**

### 1. Bagi Penyandang Hipertensi

Penyandang hipertensi dengan tekanan darah antara 130/85 mmHg hingga 170/100 mmHg agar melakukan kombinasi relaksasi otot progresif dan pernapasan diafragma selama 20 menit pada pukul 16.00 (sore hari) sebagai pengobatan non farmakologis.

### 2. Bagi Perawat Prolanis Puskesmas Turi

Perawat Puskesmas Turi agar menganjurkan kepada penyandang hipertensi untuk melaksanakan kombinasi relaksasi otot progresif dan pernapasan diafragma sebagai pengobatan non farmakologis untuk mengendalikan tekanan darah dan mencegah komplikasi.

### 3. Bagi Institusi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Terapi kombinasi relaksasi otot progresif dan pernapasan diafragma pada penyandang hipertensi agar ditambahkan ke mata kuliah Keperawatan Medikal Bedah terutama pada materi terapi komplementer (non farmakologis).

### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya agar meneliti durasi pemberian kombinasi relaksasi otot progresif dan pernapasan diafragma sesuai dengan klasifikasi hipertensinya. Penggunaan tensimeter digital juga dianjurkan agar hasil pengukuran tekanan darah dapat lebih akurat serta menganalisa hubungan antara karakteristik responden dan penurunan tekanan darah.