

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian *Literature Review* mengenai Pengaruh *progressive muscle relaxation* terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Hasil dari penelitian menunjukkan *Progressive muscle relaxation* dapat diberikan setiap hari dengan waktu pemberian 15 menit sampai 20 menit pada penderita hipertensi dengan latihan yang rutin dan mengonsumsi obat anti hipertensi rutin lebih baik dalam menurunkan tekanan darah.
2. Hasil seluruh jurnal menunjukkan selisih rerata dari tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan *Progressive muscle relaxation* mengalami penurunan rerata tekanan darah sistolik 1,854-28,7 mmHg dan rerata diastolik 2,39-18 mmHg.
3. Dari 9 jurnal terdapat 6 jurnal mengalami penurunan kriteria hipertensi setelah di lakukan *Progressive muscle relaxation* adanya pengaruh terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.

B. Saran

1. Perawat

Teknik *progressive muscle relaxation* diharapkan agar dapat dilakukan untuk tindakan non farmakologi pada penderita hipertensi.

2. Pasien hipertensi

Diharapkan pasien Hipertensi dapat melakukan tindakan *progressive muscle relaxation* secara mandiri.

3. Peneliti selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya agar menambah literatur dalam penelitian *progressive muscle relaxation* terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi