

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Setelah dilakukan penelitian selama 4 hari di wilayah Desa Licin kepada 30 responden penderita hipertensi yang diberikan tindakan terapi relaksasi otot progresif dan napas dalam didapatkan kesimpulan dengan hasil :

1. Penjelasan dari teknik *Progressive Muscle Relaxation* merupakan suatu teknik terapi dengan menegangkan otot-otot dengan ketegangan tertentu, lalu setelah dirasa tegang individu diminta untuk melemaskannya. Teknik relaksasi otot dilakukan dengan menegangkan otot tertentu pada area tubuh, otot yang sudah tegang lalu diberikan relaksasi dengan menurunkan tegangannya sampai menjadi rileks (Utomo & Winarti, n.d.). Dalam melakukan terapi ini tidak perlu menggunakan sugesti berlebih serta tidak perlu berimajinasi. Tujuan dari terapi otot dilakukan untuk memperoleh keadaan tenang dan nyaman secara menyeluruh, serta dapat relaks baik pada tubuh maupun pada pikiran (Zai, 2019). *Diaphragmatic Breathing* atau pernapasan diafragma adalah relaksasi dengan menggunakan pernafasan. Individu diarahkan untuk menarik napas dalam-dalam dan menahan nafas sebentar lalu dihembuskan secara perlahan. Relaksasi napas dalam merupakan suatu teknik pernapasan menggunakan abdomen dengan perlahan, berirama, nyaman serta dilakukan sambil memejamkan mata. Kelebihan dari relaksasi ini yaitu menggunakan metode yang sederhana serta mudah dilakukan kapan pun, dimana pun dan oleh siapa saja (Parinduri, 2020).
2. Berdasarkan hasil data dari karakteristik responden didapatkan bahwa kebanyakan responden berjenis kelamin wanita dengan persentase 86,7%, dengan rentang usia 32 tahun sampai 82 tahun. Pendidikan rata-rata responden yaitu SD dengan persentase 63,6% dan rata-rata bekerja sebagai IRT dengan persentase 73,3%. Didapatkan hasil rata-rata tekanan darah responden sebelum diberikan perlakuan terapi yaitu 149,46/92,58 mmHg, nilai rata-rata nadi 83,88x/menit dan nilai rata-rata pusing adalah 0,76. Hasil rata-rata tekanan darah responden sesudah dilakukan terapi yaitu 141,50/90,17 mmHg, nilai

rata-rata nadi 79,82x/menit dan untuk nilai rata-rata pusing adalah 0,60. Hasil data tersebut membuktikan bahwa terdapat pengaruh terapi relaksasi terhadap manifestasi klinis hipertensi berupa perubahan nilai tekanan darah, nadi dan pusing dan dapat dilihat dari perolehan nilai signifikan dengan nilai *p-value* dari *pre-posttest* sistolik sebesar $0,000 < 0,05$ dan *pre-posttest* diastolik sebesar $0,000 < 0,05$. Untuk *p-value* dari *pre-posttest* nadi sebesar $0,000 < 0,05$ dan *pre-posttest* pusing sebesar $0,001 < 0,05$. Dalam artian semua hasil *p-value* $< 0,05$.

5.2 Saran

1. Bagi akademik

Diharapkan penelitian ini bisa menjadi salah satu acuan dalam menjelaskan data ilmiah dari penelitian mengenai pengaruh terapi relaksasi terhadap manifestasi klinis hipertensi.

2. Bagi praktis

Penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai pengaruh terapi relaksasi terhadap manifestasi klinis hipertensi.

3. Bagi pengembangan

Diharapkan penelitian ini mampu menjadi salah satu referensi untuk penelitian selanjutnya terkhusus dalam materi pengaruh terapi relaksasi terhadap manifestasi klinis hipertensi.