

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kombinasi relaksasi otot progresif dan rendam kaki air hangat efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gamping 2 Yogyakarta.

B. Saran

1. Bagi Pendidikan dan Perkembangan Ilmu Keperawatan

Mengembangkan latihan relaksasi otot progresif maupun rendam kaki air hangat pada berbagai macam kegiatan terkait yang dilakukan oleh institusi pendidikan, seperti pelatihan, seminar ilmiah dengan tujuan meningkatkan pemahaman pentingnya salah satu terapi nonfarmakologis untuk pasien dengan hipertensi.

2. Bagi Pasien/Masyarakat

Diharapkan bagi masyarakat yang mengalami hipertensi atau responden penelitian untuk tetap melakukan atau melanjutkan kembali terapi relaksasi otot progresif dan rendam kaki air hangat pasien hipertensi.

3. Bagi Institusi Kesehatan atau Puskesmas

Perawat dan tenaga kesehatan lainnya dapat mempromosikan serta menerapkan terapi relaksasi otot progresif dan rendam kaki air

hangat sebagai salah satu intervensi (pengobatan pelengkap) untuk menurunkan tekanan darah pada pasien yang mengalami hipertensi.

4. Bagi Peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi keilmuan bagi peneliti selanjutnya. Perlu dikembangkan penelitian lebih lanjut tentang latihan relaksasi yang lainnya untuk menurunkan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi sekunder atau tekanan darah sistolik ≥ 180 mmHg atau diastolik ≥ 120 mmHg. Peneliti selanjutnya dapat melakukan perlakuan pada hari senin, rabu, jumat (untuk jarak yang tidak terlalu lama setiap kali perlakuan).