

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

1. Ada pengaruh terapi *Progressive muscle relaxation* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.
2. Tekanan darah sistolik mengalami penurunan setelah dilakukan terapi *Progressive muscle relaxation*.
3. Tekanan darah diastolic mengalami penurunan setelah dilakukan terapi *Progressive muscle relaxation*.

B. SARAN

1. Bagi Institusi Pendidikan
Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai tambahan pustaka dan sebagai sarana untuk menambah ilmu dalam bidang kesehatan. Serta dapat dijadikan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya.
2. Bagi Tenaga Kesehatan
Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai rekomendasi dalam memberikan terapi tambahan dalam asuhan keperawatan pada penderita hipertensi.
3. Bagi Masyarakat
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan masyarakat mengenai terapi tambahan yang dapat dilakukan penderita hipertensi dalam menurunkan tekanan darah disamping pengaturan pola hidup sehat dan melakukan pengecekan tekanan darah secara berkala.
4. Bagi Peneliti
Hasil penelitian diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan serta pengalaman penulis untuk mengembangkan diri dalam bidang ilmu

keperawatan khususnya tentang pengaruh *Progressive muscle relaxation* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.