

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa latihan relaksasi otot progresif efektif menurunkan tekanan darah sistole pada pasien hipertensi di Ruang Sakura RSUD Syamrabu Bangkalan menunjukkan terdapat efektifitas latihan relaksasi otot progresif terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi di Ruang Sakura RSUD Syamrabu Bangkalan

5.2 Saran

1. Bagi Rumah Sakit

Rumah sakit diharapkan dapat menjadikan latihan relaksasi otot progresif sebagai salah satu program terapi non-farmakologis bagi pasien hipertensi. Hal ini penting mengingat efektivitas metode ini dalam menurunkan tekanan darah yang signifikan, sehingga dapat menjadi bagian dari program rehabilitasi atau perawatan yang lebih holistik. Untuk implementasi yang lebih efektif, disarankan agar rumah sakit mengembangkan Standar Prosedur Operasional (SPO) bagi perawat yang mencakup langkah-langkah spesifik dalam melakukan latihan relaksasi otot progresif

2. Bagi Akademik

Bagi dunia akademik, penelitian lebih lanjut tentang intervensi non-farmakologis seperti latihan relaksasi otot progresif perlu terus

dikembangkan dan didokumentasikan. Kajian yang lebih komprehensif mengenai berbagai metode pengelolaan hipertensi juga penting sebagai referensi bagi mahasiswa dan peneliti, untuk memperluas pemahaman mereka tentang pendekatan holistik dalam menangani hipertensi.

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan, terutama perawat, perlu aktif memberikan edukasi kepada pasien mengenai manfaat latihan relaksasi otot progresif untuk membantu mengendalikan tekanan darah. Selain itu, pelatihan teknis mengenai metode ini bagi tenaga kesehatan sangat penting agar mereka dapat memandu pasien dalam praktiknya secara efektif. Dengan demikian, latihan ini bisa menjadi bagian dari rutinitas pengelolaan hipertensi, yang dapat diterapkan di rumah oleh pasien sebagai tambahan terapi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan alat pengukur tekanan darah manual sebagai pelengkap alat digital guna meningkatkan akurasi pengukuran. Selain itu, penggunaan desain penelitian dengan kelompok kontrol sangat penting untuk memastikan bahwa perubahan tekanan darah benar-benar disebabkan oleh latihan relaksasi otot progresif, bukan faktor lain. Peneliti juga sebaiknya mempertimbangkan variabel lain yang dapat mempengaruhi hasil, seperti tingkat stres, kualitas tidur, atau kondisi kesehatan lainnya, agar hasil penelitian lebih komprehensif.