

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Pada hasil *systematic review* yang telah dilakukan di penelitian, memiliki kesimpulan adalah :

- a. Metode terapi relaksasi otot memiliki efektivitas terhadap pasien yang mengalami *tension type headache*.
- b. Menunjukkan bukti efektif dalam memperbaiki frekuensi, tingkat keparahan, emosional, fungsional, meningkatkan ambang nyeri tekan, serta kualitas hidup dari pasien *tension type headache*.
- c. *Biofeedback* merupakan metode relaksasi yang mampu memperbaiki seluruh parameter penilaian *tension type headache* dalam *review* ini.
- d. Kombinasi beberapa terapi relaksasi otot disarankan untuk pasien TTH agar mendapat hasil yang lebih baik.

#### **V.2 Saran**

Peneliti dapat memberikan saran yang berguna kepada penelitian kedepannya yaitu :

- a. Lebih banyak studi kohort prospektif serta menggunakan kelompok kontrol tanpa terapi / plasebo untuk mengetahui efek jangka panjang dari terapi relaksasi otot pada pasien *tension type headache*.