

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **VI.1 Kesimpulan**

- a. Penelitian ini telah mengidentifikasi beberapa karakteristik dari 36 responden. Jenis kelamin yang paling banyak mengikuti penelitian ini adalah laki laki sebanyak 11 orang pada kelompok perlakuan dan 10 orang pada kelompok kontrol, sedangkan perempuan sebanyak 7 orang pada kelompok perlakuan dan 8 orang pada kelompok kontrol.
- b. Gambaran karakteristik usia 30-60 tahun sebanyak 14 orang, usia 61-85 sebanyak 6 orang pada kelompok perlakuan dan pada kelompok kontrol usia 30 – 60 tahun sebanyak 17 orang, usia 61 -85 sebanyak 3 orang. Dari hasil penelitian ini didapatkan data bahwa adanya pengaruh antara usia dengan peningkatan tekanan darah.
- c. Gambaran karakteristik riwayat pengobatan, yang mempunyai riwayat pengobatan sebanyak 18 orang dan yang tidak mempunyai riwayat pengobatan sebanyak 18 orang pada kedua kelompok perlakuan dan kontrol. Dari hasil penelitian ini didapatkan bahwa tidak adanya pengaruh antara riwayat pengobatan dengan peningkatan tekanan darah.
- d. Gambaran karakteristik pendidikan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebagian besar responden dalam penelitian ini berpendidikan rendah sebanyak 21 responden, pendidikan tinggi sebanyak 15 orang pada kelompok perlakuan dan kontrol. Dari hasil penelitian ini didapatkan bahwa tidak adanya pengaruh antara pendidikan dengan peningkatan tekanan darah.
- e. Gambaran karakteristik pekerjaan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebagian besar responden dalam penelitian ini adalah tidak bekerja sebanyak 23 responden. Dari hasil penelitian ini didapatkan bahwa tidak adanya pengaruh antara pekerjaan dengan peningkatan tekanan darah

- f. Gambaran karakteristik penyakit penyerta adalah ada penyakit penyerta sebanyak 23 orang pada kelompok perlakuan dan kontrol. Dari hasil penelitian ini didapatkan bahwa tidak adanya pengaruh antara penyakit penyerta dengan peningkatan tekanan darah.
- g. Dalam penelitian ini pengaruh pemberian latihan PMR terhadap perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi didapatkan nilai tekanan darah sistolik dan diastolik dengan P value 0,001 karena nilai  $P < 0,05$  maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang bermakna atau ada pengaruh yang signifikan antara sebelum dan setelah diberikan latihan PMR terhadap perubahan tekanan darah. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak ada perbedaan yang bermakna atau tidak ada pengaruh yang signifikan antara sebelum dan setelah perlakuan terhadap perubahan tekanan darah.

## VI.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, terdapat beberapa hal yang perlu direkomendasikan untuk penelitian yang terkait dengan topik penelitian ini yaitu:

- a. Bagi institusi pendidikan  
Memasukan topik terapi komplementer tentang pemberian latihan PMR dalam kurikulum mata ajar terkait sehingga mahasiswa dapat memahami dan terampil dalam memberikan asuhan keperawatan pada klien hipertensi. Mengembangkan terapi komplementer dengan pemberian latihan PMR dalam berbagai kegiatan seperti pelatihan, seminar ilmiah dengan tujuan meningkatkan pemahaman pentingnya salah satu terapi non-farmakologis untuk klien hipertensi
- b. Bagi profesi keperawatan  
Perawat dapat menerapkan terapi komplementer dengan pemberian latihan PMR baik di rumah sakit atau poliklinik dalam memberikan asuhan keperawatan pada klien hipertensi primer

c. Bagi peneliti selanjutnya

Perlu dikembangkan penelitian lebih lanjut dengan menganalisis karakteristik responden yang lebih kompleks atau variabel lainnya dengan memberikan latihan PMR pada klien dengan hipertensi. Perlu dikembangkan penelitian lebih lanjut tentang pemberian latihan PMR yang dipadukan dan atau dibandingkan dengan terapi komplementer keperawatan lainnya pada klien dengan hipertensi primer. Perlu dikembangkan penelitian lebih lanjut tentang pemberian latihan PMR terhadap penurunan tekanan darah pada klien dengan hipertensi sekunder atau tekanan darah sistolik  $\geq 180$  mmHg dan diastolik  $\geq 120$  mmHg atau pemberiannya dapat dibarengi dengan pemberian obat anti hipertensi. Perlu di kembangkan penelitian lebih lanjut dengan metode dan jumlah sampel yang lebih banyak dan berbeda karakteristik.

