

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Puskesmas Lumbi-lumbia mengenai pengaruh *progressive muscle relaxation* dengan media audio visual terhadap penurunan tingkat stress pada penderita hipertensi, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Tingkat stress responden sebelum diberikan *progressive muscle relaxation* yaitu mayoritas responden mengalami stress ringan yaitu berjumlah 13 responden (86,6 %).
2. Tingkat stress responden setelah diberikan *progressive muscle relaxation* terjadi penurunan tingkat stress dari tingkat stress sedang menjadi ringan, bahkan normal
3. Ada pengaruh *progressive muscle relaxation* dengan media audio visual terhadap penurunan tingkat stress .

B. Saran

1. Bagi institusi pendidikan STIKes Widya Nusantara Palu

Disarankan agar hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan bacaan di perpustakaan yang nantinya dapat menambah pengetahuan mahasiswa tentang keperawatan yaitu *progressive muscle relaxation* dan membantu dalam pembuatan skripsi selanjutnya agar dapat mengembangkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dan melakukan penelitian tentang terapi nonfarmakologis lain yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat stress pada penderita hipertensi.

2. Bagi Puskesmas Lumbi-lumbia

Penelitian ini membuktikan bahwa relaksasi otot *progressive* merupakan salah satu bentuk relaksasi yang digunakan untuk menurunkan tingkat stress. Oleh sebab itu, relaksasi ini dapat dijadikan perawat sebagai intervensi dalam menurunkan tingkat stress pada penderita hipertensi.

3. Bagi Masyarakat

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan bahwa relaksasi otot progressive adalah terapi relaksasi yang mudah untuk dilakukan secara mandiri oleh karena itu terapi ini dapat dijadikan sebagai solusi alternative bagi masyarakat untuk mengontrol stress yang di alami.