

BAB V

PENUTUP

A. SIMPULAN

Dari hasil penelitian dan tujuan penelitian maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut :

1. Ada pengaruh *progressive muscle relaxation* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tada Kecamatan Tinombo Selatan.
2. Tekanan darah kelompok Perlakuan sebelum dilakukan *progressive muscle relaxation* didominasi kategori tinggi, dan sesudah *progressive muscle relaxation* di dominasi Normal
3. Tekanan darah kelompok Kontrol sebelum dilakukan *progressive muscle relaxation* didominasi kategori tinggi, dan sesudah *progressive muscle relaxation* tetap di dominasi tinggi

B. SARAN

1. Bagi Posyandu Lansia Puskesmas Tada kecamatan Tinombo Selatan Kabupaten Parigi Moutong

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu terapi non farmakologis bagi penderita hipertensi di Puskesmas Tada kecamatan Tinombo Selatan Kabupaten Parigi Moutong untuk membantu menurunkan tekanan darah baik dimasa sekarang atau untuk masa mendatang sehingga dapat dilakukan secara rutin di posyandu Lansia Puskesmas Tada kecamatan Tinombo Selatan Kabupaten Parigi Moutong.

2. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi tentang terapi non farmakologis *progressive muscle relaxation* untuk membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi melalui pemberian *progressive muscle relaxation* yang dapat dilakukan dirumah

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Dapat membangun ilmu yang telah didapatkan selama pembelajaran tentang pengaruh pemberian senam tera terhadap penurunan tekanan darah dan dapat dijelaskan secara maksimal
- b. Penelitian ini bisa dilanjutkan dengan jumlah sampel yang lebih besar dengan karakteristik yang lebih bervariasi
- c. Peneliti selanjutnya dapat menambah variabel lain yang terbaik untuk menurunkan tekanan seperti factor kontrol yang belum dilakukan oleh peneliti sebelumnya.