

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Adapun kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Rerata MAP tekanan darah sebelum diberikan terapi relaksasi *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* di Puskesmas Lubuk Buaya Padang dengan nilai mean 115,11
2. Rerata MAP tekanan darah sesudah diberikan terapi relaksasi *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* di Puskesmas Lubuk Buaya Padang dengan nilai mean 101,95.
3. Ada ada pengaruh terapi *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* terhadap penurunan tekanan darah pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Lubuk Buaya Padang ($pvalue = 0,000$)

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, peneliti ingin memberikan saran kepada beberapa pihak terkait antara lain kepada :

1. Bagi Puskesmas Lubuk Buaya Padang
Diharapkan pihak Puskesmas Lubuk Buaya Padang dapat memberikan terapi *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* pada lansia hipertensi secara rutin.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan bahan bacaan dan menambah referensi di Perpustakaan Universitas Alifiah Padang serta dapat dijadikan sebagai data pembanding bagi peneliti selanjutnya.

3. Bagi Pasien

Diharapkan dapat memberikan informasi dan masukan secara objektif pada pasien mengenai penanganan tekanan darah tinggi dengan cara melakukan terapi herbal dengan terapi *progressive muscle relaxation* (PMR)

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat meneliti dengan intervensi yang berbeda mengenai terapi komplementer terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi.

