

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 15 responden di Desa Garung Kidul, Kecamatan Kaliwungu, Kabupaten Kudus, selama 3 hari, dapat disimpulkan bahwa, sebelum dilakukan terapi *progressive muscle relaxation*, seluruh responden (100%) berada dalam kondisi hipertensi. Setelah dilakukan terapi *progressive muscle relaxation* selama 3 hari berturut-turut, satu hari sekali pada pagi hari terjadi perubahan yang signifikan pada kategori tekanan darah responden. Sebanyak 5 responden (33%) mengalami penurunan tekanan darah ke kategori normal. Sebanyak 6 responden (40%) berada pada kategori prahipertensi. Hanya 4 responden (27%) yang masih berada dalam kategori hipertensi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terapi *progressive muscle relaxation* efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Teknik ini dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah dengan cara mengurangi ketegangan otot dan menenangkan sistem saraf. Proses ini melakukan relaksasi otot progresif, terjadi penurunan pengeluaran CRH (Corticotropin Releasing Hormone) dan ACTH (Adrenocorticotropic Hormone) dihipotalamus. Penurunan pelepasan kedua hormone tersebut dapat mengurangi aktivitas saraf simpatis, mengurangi pengeluaran adrenalin dan non-adrenalin sehingga menyebabkan penurunan denyut jantung pelebaran pembuluh darah, penurunan resistensi pembuluh darah, penurunan pompa jantung dan penurunan tekanan arteri di jantung sehingga terjadi penurunan tekanan darah. Terapi non-farmakologis ini terbukti efektif karena mampu merangsang sistem saraf parasimpatis, yang membantu mengurangi respons stres, meningkatkan rasa tenang, dan mengelola kecemasan tanpa menimbulkan efek samping seperti yang sering terjadi pada penggunaan obat-obatan, selain itu terapi ini juga efektif dalam mengontrol tekanan darah.

5.2 Saran

1. Bagi Perawat

Diharapkan bagi perawat untuk mempertimbangkan penerapan terapi relaksasi otot progresif (PMR) sebagai intervensi non-farmakologis dalam menangani pasien hipertensi guna membantu menurunkan tekanan darah pasien. Perawat tidak hanya membantu menurunkan tekanan darah pasien secara alami, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan psikologis pasien, mengurangi tingkat stres, serta memberikan edukasi berkelanjutan agar pasien mampu melakukan terapi secara mandiri di rumah.

2. Bagi Responden

Diharapkan bagi responden atau pasien yang mengalami hipertensi disarankan untuk secara aktif mengikuti dan melaksanakan terapi PMR secara rutin sebagai bagian dari upaya mandiri dalam pengelolaan tekanan darah. Terapi ini dapat dilakukan secara mudah, aman, dan tanpa efek samping, serta dapat dilakukan di rumah setelah mendapatkan edukasi dan bimbingan dari tenaga kesehatan. Diharapkan dengan konsistensi dalam melakukan terapi PMR, pasien dapat merasakan manfaat jangka panjang dalam menurunkan tekanan darah, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan kualitas hidup.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan studi dengan jumlah sampel yang lebih besar dan jangka waktu intervensi yang lebih lama guna memperoleh hasil yang lebih generalisabel dan mendalam terkait efektivitas terapi PMR terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.

4. Bagi Institusi

Diharapkan bagi institusi kesehatan untuk terus memperbaharui dan memperluas sumber informasi terkait terapi non-farmakologis seperti *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dalam penanganan hipertensi. Dengan menyediakan akses informasi yang lengkap dan berbasis bukti, baik melalui pelatihan untuk tenaga medis maupun edukasi kepada pasien, institusi dapat meningkatkan kesadaran dan keterampilan tenaga kesehatan dalam menerapkan terapi ini.