

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUD Dr. Hasri Ainun Habibie Provinsi Gorontalo, maka peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum tindakan relaksasi otot progresif pada pasien di RSUD dr. Hasri Ainun Habibie Provinsi Gorontalo seluruhnya 11 orang (100%) memiliki tekanan darah dalam kategori hipertensi.
2. Tekanan darah sistolik dan diastolik setelah tindakan relaksasi otot progresif pada pasien di RSUD dr Hasri Ainun Habibie Provinsi Gorontalo sebagian besar (72,7%) memiliki tekanan darah normal.
3. Terdapat pengaruh yang bermakna dan signifikan tindakan relaksasi otot progresif dalam menurunkan tekanan darah pada klien dengan hipertensi dengan nilai p value sebesar  $0,005 < \alpha = 0,05$ .

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan, peneliti menyarankan sebagai berikut :

1. Rumah sakit agar dapat mempertimbangkan tindakan relaksasi otot progresif sebagai salah satu tindakan manajemen hipertensi dalam standar

operasional prosedur penanganan hipertensi sehingga dapat menjadi alternatif tindakan bagi perawat.

2. Bidang keperawatan RSUD dr. Hasri Ainun Habibie agar dapat mempertimbangan tindakan relaksasi otot progresif untuk dimasukkan kedalam salah satu standar intervensi keperawatan dalam menangani pasien hipertensi sehingga mutu asuhan keperawatan semakin baik.
3. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan data dasar untuk dapat mengembangkan ke penelitian selanjutnya terutama menggunakan kelompok kontrol sehingga dapat diketahui bahwa tindakan tindakan relaksasi otot progresif sangat efektif dalam menurunkan tekanan darah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adib, 2009. *Cara Mudah Memahami dan menghindari Hipertensi, Jantung dan Stoke*. Dianloka. Yogyakarta.
- Alim, M. 2009. *Relaksasi Otot Progresif*. <http://www.detikhealt.com/read/2009/12/6>
- Azizah. 2015. *Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer di Dusun Gondang*. Jurnal Ilmiah. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Black, M.J., & Hawks, H.J., (2009). *Medical Surgical Nursing: Clinical Management for Positive Outcomes. Edition 8. Volume 2*. Singapore: Elsevier.
- Cornelia. 2014. *Pengaruh Gabungan Relaksasi Napas Dalam dan Otot Progresif terhadap Komplikasi Intradialisis di Unit Hemodialisis RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro*. Klaten. Jurnal Program Pendidikan Magister Keperawatan Konsentrasi Keperawatan Kritis. Universitas Padjajaran. Bandung.
- Hayens, B. 2008. *Buku Pintar Menaklukan Hipertensi*. Ladang Pustaka & Intimedia, Jakarta.
- JNC VII. 2003. *The seventh report of the Joint National Committee on prevention, detection, evaluation, and treatment of high blood pressure. Hypertension, 42: 1206-52*. <http://hyper.ahajournals.org/cgi/content/full/42/6/1206>.
- Kushariyadi. 2010. *Asuhan Keperawatan pada Klien Lanjut Usia*. Salemba Medika. Jakarta.
- LeMone & Burke. 2008. *Medical Surgical Nursing. Critical Thinking in Client Care*. 4<sup>th</sup> Ed. New Jersey; Persone Prentice Hall.
- Mashudi. 2012. *Pengaruh Progressive Muscle Relaxation terhadap Kadar Glukosa Darah pada Pasien Diabetes Militus Tipe 2 di Rumah Sakit Umum Daerah Raden Mattaher Jambi*. Jurnal Health and Sport. Vol. 5 (No. 3): hal 686-694.
- Palmer, Anna & Williams, Bryan. 2007. *Simple Guide Tekanan Darah Tinggi*. Erlangga. Jakarta.
- Pinto,S., & Caple, C. (2005). *Evidence-Based Care Sheet: Hypertension*. Cinahl Information Systems. <http://web.ebscohost.com/nrc>.

- Potter, P. A., & Perry, A.G. 2009. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktik*. Buku Kedokteran EGC. Jakarta.
- Prasetyaningrum. 2014. *Hipertensi Bukan untuk Ditakuti*. Jakarta: Fmedia
- Price & Wilson. 2012. *Patofisiologi ; Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit. Edisi 6*. Buku Kedokteran EGC. Jakarta.
- Ronny, dkk. 2010. *Fisiologi Kardiovaskuler*. Buku Kedokteran EGC. Jakarta.
- Sargowo. 2012. Single Pill Combination in antihipertensi therapy.(online) <http://Combination-in-antihipertensi-therapy>.
- Sherwood, L. 2011. *Fisiologi Manusia. Edisi 4*. Buku Kedokteran EGC. Jakarta.
- Shinde, dkk. 2013. *Immediate effect Jakobson's Progresif Muskular Relaxation in Hipertension*. <http://saspublisher.com/wpcontent/upload/2013>.
- Smeltzer S.C. dan Brenda G.B. 2002. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth. Dialih bahasakan oleh Agung Waluyo. Edisi ke-8. Volume 2*. Buku Kedokteran EGC. Jakarta.
- Sudoyo. 2006. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. Jakarta : FKUI.
- Sulistyarini 2013, *Terapi Relaksasi untuk Menurunkan Tekanan Darah dan Meningkatkan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi*. Jurnal Psikologi, Universitas Islam Indonesia. Yogyakarta.
- Triyanto E. 2014. *Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi secara Terpadu*. Graha Ilmu. Yogyakarta.
- WHO.(2013) Global Health Observatory: Raised blood pressure (situation and trends).Diakses melalui: [http://www.who.int/gho/ncd/risk\\_factors/blood\\_pressure\\_prevalence\\_text/en/index.html](http://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/blood_pressure_prevalence_text/en/index.html)
- Wijayaningsih. 2013. *Standar Asuhan Keperawatan*. Cetakan Pertama. Trans Info Media. Jakarta.