

## BAB VI PENUTUP

### A. Kesimpulan

Setelah dilakukan penelitian dan analisa data penelitian yang telah dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang Tahun 2023, terdapat beberapa kesimpulan antara lain:

1. Rerata-rata tekanan darah lansia sebelum diberikan terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dari 28 responden didapatkan sistolik mean 152,54 mmHg standar deviasi 8,639 dan diastolik mean 86,50 mmHg standar deviasi 5,514 di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang Tahun 2023.
2. Rerata-rata tekanan darah lansia sesudah diberikan terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dari 28 responden didapatkan sistolik mean 149,50 mmHg standar deviasi 8,284 dan diastolik mean 84 mmHg standar deviasi 4,073 di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang Tahun 2023.
3. Diketahui terdapat pengaruh terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang Tahun 2023, dengan p-value 0,000 ( $p < 0,05$ ).

## **B. Saran**

Berdasarkan beberapa kesimpulan tersebut, maka hasil ini peneliti dapat memberikan saran untuk :

### **1. Puskesmas Andalas Padang**

Diharapkan kepada petugas kesehatan di Puskesmas Andalas Padang khususnya perawat sebagai penyedia pelayanan kesehatan untuk dapat menerapkan terapi non farmakologi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) untuk menurunkan tekanan darah khususnya kepada lansia hipertensi dan mengurangi dalam pemakaian terapi farmakologi seperti penggunaan obat anti hipertensi.

### **1. STIKes Alifah Padang**

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan literature diperpustakaan agar dapat menambah wawasan atau niat pembaca untuk meningkatkan penelitian ini dengan metode lain atau variabel yang lain.

### **2. peneliti selanjutnya**

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai data awal dalam melakukan penelitian selanjutnya dengan menggunakan variabel yang berbeda tentang terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR).