

## **BAB VI PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis dan uraian pembahasan pada laporan kasus “Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Penderita Hipertensi ” diatas, maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Pengkajian asuhan keperawatan yang telah dilakukan pengkajian secara menyeluruh maka didapatkan diagnosa keperawatan yang muncul pada pasien Ny. I dengan diagnosa Manajemen Kesehatan tidak efektif dan diaqnosa keperawatan keluarga manajemen Kesehatan keluarga tidak efektif
2. Hasil implementasi yang telah dilakukan berdasarkan *evidence based nursing* dengan menggunakan penerapan Tehnik Relaksasi Otot Progresif selama 3 hari didapatkan bahwa terdapat penurunan tekanan darah, Perlu diperhatikan untuk pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif harus memberikan kondisi yang nyaman bagi pasien agar rileks dan fokus.

### **B. Saran**

#### 1. Pasien dan Keluarga

Pasien diharapkan dapat menerapkan terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah. Keluarga sebagai *caregiver* pasien diharapkan dapat memaksimalkan pemberian perawatan dan terapi mandiri dengan memberi dukungan dalam upaya memulihkan kesehatan pasien serta memberikan motivasi kepada pasien

#### 2. Penulis

Penulis sebagai perawat dapat memaksimalkan pemberian asuhan keperawatan derdasarakan *evidence based nursing* (EBN). Selain itu, peneliti dapat memberikan asuhan keperawatan dengan melakukan terapi Teknik relaksasi otot progresif untuk mengembangkan inovasi terapi non-farmakologis dalam keperawatan.

### 3. Profesi Keperawatan

Hasil dari penerapan terapi relaksasi otot progresif pada kasus ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif memiliki banyak sekali manfaat dalam penurunan tekanan darah pasien khususnya terhadap otot-otot yang kaku, Temuan ini sejalan dengan beberapa penelitian yang menggunakan terapi relaksasi otot progresif guna menurunkan tekanan darah, namun disarankan juga terapi ini dapat didukung dengan terapi pendukung lainnya seperti rutin mengkonsumsi

PERPUSTAKAAN  
JENDERAL ACHMAD YANI  
UNIVERSITAS YOGYAKARTA