

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai pengaruh terapi relaksasi otot progresif pada kualitas tidur pasien hipertensi, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil pretest terhadap kualitas tidur diperoleh hasil bahwa paling banyak responden memiliki kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 25 orang (78,1%) dan paling sedikit memiliki kualitas tidur sangat buruk sebanyak 1 orang (3,1%). Data ini menunjukkan bahwa lansia mengalami penurunan kualitas tidur, Penuaan membuat gangguan tidur mengalami peningkatan, hal ini menyebabkan timbulnya permasalahan fisik, mental dan kesejahteraan sosial
2. Berdasarkan hasil posttest terhadap kualitas tidur diperoleh hasil bahwa paling banyak responden memiliki kualitas tidur cukup buruk yaitu sebanyak 17 orang (53,1%) dan paling sedikit memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 2 orang (6,2%). Hasil posttest ini menunjukkan terapi relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi mampu meningkatkan kualitas tidur, peningkatan ini terlihat dari perubahan hasil pretest dari awalnya responden mayoritas mengalami kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 25 orang (78,1%) membaik pada saat posttest dengan mayoritas responden memiliki kualitas tidur cukup buruk yaitu sebanyak 17 orang (53,1%).
3. Terdapat pengaruh yang signifikan antara sebelum diberikan implementasi dengan sesudah diberikan implementasi. Dilihat dari hasil pengamatan peneliti penurunan skor PSQI menjadi lebih baik karena responden mampu

memulai tidurnya dengan segera atau <15 menit setelah berbaring sehingga ketika bangun pagi responden menjadi lebih segar dan lebih rileks dari sebelumnya.

B. Saran

1. Bagi perawat dan masyarakat

Dirahapkan penelitian ini dapat di terapkan sebagai terapi alternatif untuk mengurangi efek samping dari pemberian obat hipertensi dalam membantu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas tidur penderita.

2. Kepada para lansia, dimana pengaruh terapi relaksasi otot progresif terbukti berpengaruh menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi, sehingga diharapkan para lansia dapat melakukan gerakan -gerakan yang telah di berikan secara rutin agar dapat menurunkan tekanan darah.

3. Kepada peneliti selanjutnya mampu melaksanakan penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar serta dapat meneliti seluruh faktor yang berpengaruh dengan hipertensi.