BAB VI
SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden mayoritas berusia 49-58 tahun (37,9%), berjenis kelamin perempuan (56,1%), berpendidikan lulusan SMA (56,1%), dan tidak bekerja (40,9%).
2. Pengetahuan responden tentang terapi relaksasi otot progresif sebagian besar berpengetahuan cukup (53,0%)

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, adapun saran dari peneliti sebagai berikut:

1. Bagi Responden

Responden diharapkan mencari informasi melalui media massa, media elektronik dan media cetak menggunakan fasilitas yang sudah dimiliki terkait terapi relaksasi otot progresif untuk mentabilkan atau menurunkan hipertensi.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan dan sumber data untuk melaksanakan penelitian mengenai pengetahuan terapi relaksasi otot progresif.