

BAB 7 KESIMPULAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian sebelum dilakukannya intervensi kombinasi terapi relaksasi otot progresif dan terapi relaksasi benson terhadap perubahan tekanan darah pada lansia di Griya Werdha Jambangan Surabaya menunjukkan hasil rata-rata sistolik 147,68 dan hasil rata-rata diastolik 92,45 bahwa mayoritas lansia di Griya Werdha Jambangan Surabaya mengalami hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh kombinasi terapi terapi relaksasi otot progresif dan terapi relaksasi benson terhadap perubahan tekanan darah pada lansia di Griya Werdha Jambangan Surabaya menunjukkan hasil rata-rata sistolik 137,81 dan hasil rata-rata diastolik 87,95 bahwa sebanyak 12 responden dari jumlah sampel 22 responden mengalami penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik.

Berdasarkan hasil uji statistik dapat disimpulkan dengan hasil *p value* 0,000 (<0,05) bahwa terdapat pengaruh kombinasi terapi terapi relaksasi otot progresif dan terapi relaksasi benson terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Griya Werdha Jambangan Surabaya.

7.2 Saran

7.2.1 Bagi Pasien Hipertensi

Pada pasien hipertensi diharapkan terus melakukan terapi relaksasi otot progresif selama 25 menit dan melakukan terapi relaksasi benson selama 15 menit untuk menurunkan tekanan darah dan mencegah terjadinya peningkatan *stage* hipertensi serta mencegah terjadinya komplikasi pada hipertens

7.2.2 Bagi Perawat

Perawat panti diharapkan dapat mengaplikasikan terapi otot progresif dan terapi relaksasi benson pada lansia dengan hipertensi sebagai pengembangan intervensi untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

7.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan menggunakan kelompok kontrol dan kelompok intervensi pada lansia dengan hipertensi dengan menambahkan jumlah sampel.

DAFTAR PUSTAKA

1. World Health Organization. Ageing and health [Internet]. WHO. 2020 [cited 2021 Oct 25]. Available from: <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/ageing-and-health>
2. Riskesdas. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementerian Kesehatan Indones. 2018;53(9):1689–99.
3. Depkes. Profil Kesehatan Indonesia 2018 [Indonesia Health Profile 2018] [Internet]. 2018. 207 p. Available from: http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Data-dan-Informasi_Profil-Kesehatan-Indonesia-2018.pdf
4. Apriyani hp. hipertensi - Apriyani Puji Hastuti, M.Kep - Google Books [Internet]. 2020 [cited 2021 Nov 8]. 1–88 p. Available from: https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=TbYgEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR5&dq=pengertian+hipertensi+menurut+buku&ots=ZrgLvTY3qL&sig=WHwd0vv9UB5P0yIcuIaVucG5Be0&redir_esc=y#v=onepage&q=pengertian hipertensi menurut buku&f=false
5. Yusri V, Fridalni N, Lubuk K, Rw L, Padang KK, Kunci K. Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah. Menara Ilmu. 2021;XV(01):51–7.
6. Komnas Lansia. Pedoman pelaksanaan posyandu lanjut usia | Pustaka28. In: pedoman pelaksanaan posyandu lanjut usia [Internet]. 2011 [cited 2021 Oct 3]. p. 1–85. Available from: https://perpustakaan.kemsos.go.id/elib/index.php?p=show_detail&id=3943&keywords=
7. World Health Organization. Noncommunicable diseases: Hypertension [Internet]. WHO. 2015 [cited 2021 Dec 15]. Available from: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/noncommunicable-diseases-hypertension>
8. Dinkes Jawa Timur. Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur 2019. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah [Internet]. 2020;1–123. Available from: www.dinkesjatengprov.go.id
9. Safitri AR, Ismawati R. Efektifitas Teh Buah Mengkudu Dalam Menurunkan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi (Studi di UPTD . Griya Werdha Kota Surabaya Tahun 2018) Effectiveness Noni fruit tea In Lowering Blood Pressure Elderly With Hypertension. Amerta Nutr. 2018;163–71.

10. profil kesehatan indonesia. Provil Kesehatan Indonesia 2018 [Internet]. Vol. 1227. 2018. 496 p. Available from: website: <http://www.kemkes.go.id>
11. Nurmaya S. pada penderita hipertensi (Di Desa Banjardowo Kecamatan Jombang) siti nurmaya sekolah tinggi ilmu kesehatan. 2018;
12. Kadir A. Jurnal “ Ilmiah Kedokteran .” J “Ilmiah Kedokteran.” 2016;5(1):16–7.
13. Trisnowiyanto B. Pengaruh Immediet Instrumental Music Hearing Therapy dengan Progressive Muscle Relaxation Exercise terhadap Rest Heart Reat. Penjaskesrek FKIP UNS J Phedheral. 2015;11(2):71–8.
14. Black & Hawks. Terapi Modalitas Dalam Keperawatan Kesehatan Jiwa : Disertai Standard Operating Procedure (SOP) [Internet]. 2016 [cited 2021 Dec 3]. 1–220 p. Available from: http://perpustakaan.bppsdmk.kemkes.go.id//index.php?p=show_detail&id=2990
15. Asiah nur siti. Lokasi: perbedaan efektivitas teknik relaksasi benson dan relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi esensial di rsud ungaran. In: hipertensi esensial [Internet]. 2018 [cited 2021 Oct 4]. p. 1–1345. Available from: <https://onesearch.id/Record/IOS4307.slims-16417>
16. sri mulyati rahayu, Nur Intan Hayati SLA. Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. J media karya Kesehat. 2020;3(1):91–8.
17. Karang MTAJ. Efektifitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. J Ilm Ilmu Keperawatan Indones. 2018;7(04):339–45.
18. Atmojo, joko, Made Mahaguna Putra² 3, Ni Made Dewi Yunica Astriani², Putu Indah Sintya Dewi² tb. efektifitas terapi relaksasi benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi Joko. 2017;51–60.
19. putri mayangsari uswatun hasanah. Hipertensi Implementation of Benson Relaxation and Progressive Muscle Relaxation on Blood Pressure in Hypertension. 2021;1:540–8.
20. maria synder R lindquisht. Complementary & Alternative Therapies in Nursing - Google Books. In: springer publising company [Internet]. 2013 [cited 2021 Dec 3]. p. 1–556. Available from: https://www.google.co.id/books/edition/Complementary_Alternative_Therapies_in_N/xthmaqaqbaj?hl=en&gbpv=1&dq=Terapi+Modalitas+terapi+relaksasi+otot+progresif+Keperawatan+Pada+Klien+Psikogeriatrik.+1st+ed.+Jakarta:+Salemba+Medika.&printsec=frontcover

21. Jayarathne W, De Zoysa P. The impact of a progressive muscular relaxation exercise programme for reducing insomnia in an elderly population: Results from a preliminary study at two elderly homes in the Colombo District of Sri Lanka. *Sri Lanka J Soc Sci.* 2016;39(1):47–52.
22. jacob son edmund. Progressive Muscle Relaxation According to Edmund Jacobson - Google Books [Internet]. 2017 [cited 2021 Dec 14]. 47 p. Available from: https://www.google.co.id/books/edition/Progressive_Muscle_Relaxation_According/Pohbaqaacaaj?hl=en
23. Rohmawati luluh diyan. Terapi Komplementer Untuk Menurunkan Tekanan Darah (Evidence Based Practice) [Internet]. 2021 [cited 2021 Dec 14]. 95 p. Available from: <https://books.google.co.id/books?id=Lwdneaaaqbaj>
24. Benson H. Beyond the relaxation response : the stress-reduction program that has helped millions of Americans. Harmony Books; 2019.
25. LeMone P. Medical-surgical Nursing - Google Books. In: medical surgical nursing [Internet]. 2015 [cited 2021 Oct 4]. p. 1–1813. Available from: https://www.google.co.id/books/edition/_/wq7gAqaacaaj?hl=en&sa=X&ved=2ahukewjjrfe267zahukyzgghzvzbziq7_idegqibxad&pli=1
26. Ns. Alfeus Manuntung, S.Kep. MK. Terapi Komplementer Untuk Menurunkan Tekanan Darah (Evidence Based Practice... - Google Books [Internet]. 2019 [cited 2021 Dec 14]. 122 p. Available from: https://www.google.co.id/books/edition/Terapi_Komplementer_Untuk_Menurunkan_Tek/lwdneaaaqbaj?hl=en&gbpv=1&dq=teknik+relaksasi+tekanan+darah&printsec=frontcover
27. Hasnawati S., skm. mk. Hipertensi - Google Books [Internet]. penerbit kbm indonesia; 2021 [cited 2021 Dec 15]. 116 p. Available from: https://www.google.co.id/books/edition/Hipertensi/_etkeaaaqbaj?hl=en&gbpv=1&dq=hipertensi+adalah&printsec=frontcover
28. Suzanne S. Keperawatan Medikal Bedah - Google Books [Internet]. medical surgical nursing. Lippincott Williams & Wilkins Pty, Limited; 2016 [cited 2021 Sep 21]. 1–197 p. Available from: https://www.google.co.id/books/edition/Keperawatan_Medikal_Bedah/r1OS3pNN8qYC?hl=id&gbpv=1&dq=Suzanne+C.+Smeltzer+buku+ajar+keperawatan+medikal+bedah&pg=PT1&printsec=frontcover
29. Smeltzer and Bare's. Assessment and management of patients with hypertension. Smeltzer and Bare's Textbook of Medical Surgical Nursing. 2017. 1–197 p.

30. Kemenkes. protokol kesehatan bagi masyarakat ditempat dan fasilitas umum dalam rangka pencegahan dan pengendalian corona virus disease 2019. 2020.
31. Kemenkes RI. Pedoman Teknis Penemuan dan Tatalaksana Hipertensi. 2013.
32. Sofia Rhosma D. Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Buku Ajar Keperawatan Gerontik. deepublish publisher; 2012. 115 p.
33. Nasrudin. Metodologi Penelitian Pendidikan: buku ajar praktis cara membuat penelitian - Juhana Nasrudin - Google Books [Internet]. 2019 [cited 2021 Sep 14]. 01–41 p. Available from: https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=j-igDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR2&dq=pengertian+hipotesis+menurut+nasrudin&ots=X0_pJLTN5a&sig=yCXa1Xn7E6Cg4DODQ0zPA3wStxY&redir_esc=y#v=onepage&q=pengertian hipotesis menurut nasrudin&f=false
34. nursalam. Manajemen Keperawatan - Google Books [Internet]. Manajemen Keperawatan. 2014 [cited 2021 Sep 21]. p. 1–64. Available from: https://www.google.co.id/books/edition/Manajemen_Keperawatan/ZEjBDwAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=Manajemen+Keperawatan:+Metodologi+Penelitian+Ilmu+Keperawatan.&printsec=frontcover
35. Zakariah Ma, Alfriani V, Zakariah km. metodologi penelitian kualitatif, kuantitatif, action research, research and development (R n D). [Internet]. Yayasan Pondok Pesantren Al Mawaddah Warrahmah Kolaka; 2020 [cited 2021 Dec 15]. 118 p. Available from: https://www.google.co.id/books/edition/metodologi_penelitian_kualitatif_kuantitatif/k8j4DwAAQBAJ?hl=id&gbpv=0
36. Sugiharto, Setyaningrum H. Prosiding Seminar Nasional Kesehatan 2021 Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Gambaran Status Gizi Pada Balita: Literature Prosiding Seminar Nasional Kesehatan 2021 Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Pekajangan. Pros Semin Nas Kesehat Lemb Penelit dan Pengabdi Masy Univ Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan [Internet]. 2021;1:385–92. Available from: <http://jurnal.umpp.ac.id/index.php/prosiding/article/view/689>
37. Akbar F, Nur H, Humaerah UI, Keperawatan A, Wonomulyo Y, Gatot Subroto J. Karakteristik Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Desa Buku (Characteristics of Hypertension in the Elderly). Jwk. 2020;5(2):2548–4702.
38. solehati, T., & Kosasih CE. Tekanan Darah & Musik Suara Alam - Google Books [Internet]. 2015 [cited 2021 Dec 14]. 107 p. Available from: https://www.google.co.id/books/edition/Tekanan_Darah_Musik_Suara_Ala

m/euBSEAAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=Solehati,+++T.,+++%26+++Kosasih,+++C.E.+++ (2015).+++Konsep++++%26++++Aplikasi++++Relaksasi +.+++Bandung:+Refika+Aditama.&pg=PA107&printsec=frontcover

39. Kusumawaty J, Hidayat N, Ginanjar E. Hubungan Jenis Kelamin dengan Intensitas Hipertensi pada Lansia di Wilayah Factors Related Events Sex with Hypertension in Elderly Work Area Health District Lakkok Ciamis. *J Mutiara Med.* 2016;16(2):46–51.
40. Nugroho KPA, Triandhini RLNKR, Haika SM. Identifikasi Kejadian Obesitas Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Sidorejo Kidul. *Media Ilmu Kesehatan.* 2019;7(3):213–22.
41. Nugraheni A, Mulyani S, Cahyanto EB, Musfiroh M, Sukamto IS. Hubungan Berat Badan Dan Tekanan Darah Pada Lansia. *placentum J Ilm Kesehatan dan Apl.* 2019;7(2):55.
42. Darwis N, Surianti T, Rusanda R. Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia Laki Laki. *prepotif J Kesehatan Masy.* 2021;898–903.
43. Retnaningsih D, Kustriyani M, Sanjaya BT. Perilaku Merokok dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia. *J Kesehatan Andalas.* 2016;Vol 27(No 10):Hal 122-130.
44. Amiruddin. Analisis Faktor - Faktor Penyebab Tingkat Kejadian Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2015. *Univ Hasanuddin.* 2017;1–114.
45. Widiyanti S. Mekanisme Inhibisi Angiotensin Converting Enzym Oleh Flavonoid Pada Hipertensi Inhibition Angiotensin Converting Enzym Mechanism By Flavonoid in Hypertension. 2018;1(2):30–44.
46. Asari HRV, Helda H. Hubungan Obesitas dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Posyandu Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas PB Selayang II Kecamatan Medan Selayang, Medan. *J Epidemiol Kesehatan Indones.* 2021;5(1):1–8.