

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

1. Karakteristik responden dengan penyakit hipertensi semuanya berusia 45-59 tahun sebagian besar jenis kelamin perempuan, sebagian besar tingkat pendidikan penderita penyakit hipertensi di Puskesmas Oesapa adalah tingkat pendidikan SD dan SMA, sebagian besar responden dengan penyakit hipertensi bekerja sebagai ibu rumah tangga, sebagian besar telah menderita hipertensi selama kurang dari 5 tahun.
2. Tingkat kecemasan penderita hipertensi sebelum terapi relaksasi otot progresif di Puskesmas Oesapa sebagian besar sedang.
3. Tingkat kecemasan penderita hipertensi setelah terapi relaksasi otot progresif di Puskesmas Oesapa sebagian besar ringan.
4. Ada pengaruh terbatas dari terapi relaksasi otot progresif di puskesmas oesapa kota kupang

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan kesimpulan maka peneliti memberikan saran yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Puskesmas Oesapa Kota Kupang  
Diharapkan pihak Puskesmas Oesapa Kota Kupang tetap mempertahankan terapi relaksasi otot progresif agar tingkat kepatuhan pasien tetap baik untuk mencegah terjadinya penyakit hipertensi.
2. Bagi peneliti  
Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan wawasan dan kemampuan dalam melakukan penelitian, mengaplikasikan teori dan sebagai tambahan literature.