

BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian terkait epektifitas terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi di Puskesmas Oesapa, dapat beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Kondisi sebelum intervensi: sebagian besar pasien hipertensi menunjukkan tingkat kecemasan yang relatif tinggi sebelum dilakukan terapi yang menegaskan perlunya intervensi psikologis tambahan.
2. Kondisi setelah intervensi : penerapan terapi relaksasi otot progresif secara rutin, sekitar tiga kali dalam satu minggu, terbukti mampu menurunkan kecemasan secara signifikan, dengan mayoritas pasien berpindah ke kategori kecemasan ringan.
3. Efektivitas intervensi: Terapi relaksasi otot progresif terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan pada pasien hipertensi. Temuan ini menegaskan bahwa terapi ini dapat dijadikan strategi non farmakologi yang bermanfaat untuk mendukung pengendalianhipertensi sekaligus

5.1 Saran

1. Tenaga kesehatan diharapkan menjadikan relaksasi otot progresif sebagai bagian dari intervensi non-farmakologis rutin dalam pelayanan pasien hipertensi.
2. Puskesmas Oesapa disarankan lebih proaktif melakukan skrining kecemasan pada seluruh pasien hipertensi serta mengintegrasikan latihan relaksasi otot progresif ke dalam praktik pelayanan sehari-hari.
3. Pasien hipertensi disarankan untuk konsisten mengikuti terapi medis yang telah diresepkan sekaligus terbuka terhadap intervensi tambahan,

seperti terapi relaksasi otot progresif, guna mempertahankan kestabilan tekanan darah serta kesehatan psikologis secara optimal

4. Pasien hipertensi disarankan untuk konsisten mengikuti terapi medis yang telah diresepkan sekaligus terbuka terhadap intervensi tambahan, seperti terapi relaksasi otot progresif, guna mempertahankan kestabilan tekanan darah serta mendukung kesehatan psikologis secara optimal.