

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang penerapan teknik relaksasi otot autogenik untuk mengatasi gangguan pola tidur pada pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas sikumana, maka dapat disimpulkan:

1. Sebelum intervensi, pasien dengan gangguan hipertensi di wilayah kerja puskesmas adanya gangguan pola tidur yang diidentifikasi melalui pengkajian awal
2. Setelah intervensi dilakukan penerapan teknik relaksasi otot autogenik terjadi perbaikan pola tidur pasien yang diukur dengan instrumen kualitas tidur menunjukkan peningkatan dari kualitas tidur buruk menjadi baik
3. Analisis terhadap penerapan teknik relaksasi otot autogenik memperlihatkan bahwa metode ini efektif sebagai terapi non farmakologi untuk mengatasi gangguan pola tidur pada pasien hipertensi disertai penurunan tekanan darah secara bertahap

5.2. Saran

1. Bagi Perawat

Perawat dapat berperan aktif dalam mengembangkan dan memilih jenis intervensi yang aman dan efektif bagi Klien hipertensi. Perawat diharapkan dapat menerapkan terapi teknik relaksasi otot autogenik sebagai terapi komplementer di bidang keperawatan untuk dapat memberikan manfaat sebagai pengobatan nonfarmakologi.

2. Bagi Institusi Pendidikan Perawat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam menurunkan kualitas tidur dengan pemberian teknik relaksasi otot autogenik pada klien hipertensi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebelum melakukan penelitian, diharapkan lebih banyak mendapatkan jumlah pasien yang lebih banyak dan referensi tentang intervensi dan masalah yang akan diteliti agar lebih tau tentang banyak hal.