

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Setelah dilakukan tindakan asuhan keperawatan secara langsung pada kelompok lansia dengan hipertensi di Posyandu Drajat Mekar Indah dimulai pada tanggal 6 – 14 Maret 2018 yang memfokuskan tindakan pengukuran tekanan darah dengan penerapan relaksasi otot progresif diawali dengan pengkajian, perencanaan, implementasi dan evaluasi. Maka dapat disimpulkan beberapa hal yaitu :

1. Masalah utama pada kelompok lansia yang aktif di Posyandu Drajat Mekar Indah adalah resiko terjadi peningkatan tekanan darah pada kelompok lansia dalam posyandu lansia di RW XIX Kelurahan Muktiharjo Kidul berhubungan dengan perilaku gaya hidup imajeri yang kurang di Posyandu Drajat Mekar Indah RW XIX Kelurahan Muktiharjo Kidul Pedurungan.
2. Intervensi yang diberikan untuk mengatasi resiko terjadi peningkatan tekanan darah pada kelompok lansia dengan penerapan relaksasi otot progresif.
3. Hasil itu setelah di lakukan penerapan relaksasi otot progresif pada kelompok lansia di Posyandu Drajat Mekar Indah mengalami penurunan yang di tunjukan dengan nilai rata – rata tekanan darah hari pertama, kedua dan ketiga, keempat dan kelima yaitu *pre test* tekanan darah

sistolik 152 mmHg dan diastolik 91 mmHg, menjadi *post test* tekanan darah sistolik 130 mmHg dan diastolik 81 mmHg. Hal ini dapat disimpulkan adanya pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

## **B. Saran**

### 1. Bagi puskesmas

Perawat sebaiknya dapat bekerjasama dengan kader posyandu lansia yang dapat membantu derajat kesehatan dan sosialisasi lansia yang ada di posyandu tersebut serta lebih memperhatikan aktivitas kesehatan pada lansia khususnya yang berhubungan dengan relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah lansia pada penderita hipertensi.

### 2. Bagi posyandu

Hasil yang didapatkan dari penerapan studi kasus ini bahwa lansia yang rutin mengikuti relaksasi otot progresif harus tetap diteruskan dan rajin melakukan, sedangkan yang tidak rutin dan tidak pernah mengikuti relaksasi otot progresif bisa mengikuti latihan relaksasi otot progresif untuk mengurangi risiko hipertensi.

### 3. Bagi institusi

Menambah referensi karya tulis ilmiah tentang masalah asuhan keperawatan kelompok khususnya pada masalah hipertensi pada lansia.