

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh terapi relaksasi genggam jari terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi dan Tresna Werdha Pakutandang Bandung dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat tekanan darah pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi dan Tresna Werdha Pakutandang sebelum dilakukan intervensi dengan terapi relaksasi genggam jari menunjukkan kategori terbanyak yaitu hipertensi tahap awal (140-159 mmHg).
2. Tingkat tekanan darah pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi dan Tresna Werdha Pakutandang sesudah dilakukan intervensi dengan terapi relaksasi genggam jari menunjukkan kategori terbanyak yaitu pra-hipertensi (120-139 mmHg).
3. Adanya pengaruh penurunan tekanan darah dengan teknik relaksasi genggam jari terhadap pada lansia sangat berpengaruh, karena adanya perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sebelum intervensi dan sesudah intervensi

5.2 Saran

1. Bagi Lansia

Diharapkan bagi lansia yang masih memiliki riwayat hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi dan Tresna Werdha Pakutandang untuk selalu rutin melakukan terapi relaksasi genggam jari.

2. Bagi Panti

Diharapkan bagi pihak panti untuk menerapkan terapi relaksasi genggam jari pada lansia dalam program penurunan tekanan darah. Dilakukan selama 20 menit dalam satu minggu berturut-turut.

3. Bagi Peneliti

Dapat menambahkan wawasan lebih luas dan mampu menerapkan terapi relaksasi genggam jari kepada lansia hipertensi