

## BAB VI

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan *Literatur Review* mengenai pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap ansietas pada pasien hipertensi dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Dari lima jurnal yang direview terdapat empat jurnal yang menyatakan bahwa terapi relaksasi otot progresif berpengaruh secara signifikan dalam mengurangi ansietas.
2. Dari lima jurnal yang direview terdapat satu jurnal yang menyatakan bahwa terapi relaksasi otot progresif efektif meningkatkan ansietas, yaitu pada pasien Hipertensi Arteri Pulmonal.
3. Sebelum memberikan terapi relaksasi otot progresif pada pasien ansietas, kenali dulu riwayat penyakit yang dimiliki pasien dan apakah klien memiliki penyakit penyerta lain yang dapat meningkatkan cemas jika dilakukan terapi relaksasi otot progresif.

#### B. Saran

##### 1. Bagi profesi keperawatan

Dengan adanya literatur review ini, bisa memberikan tambahan informasi ilmu keperawatan bagi profesi keperawatan mengenai pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap ansietas.

## 2. Bagi pelayanan keperawatan dan kesehatan

Diharapkan dengan adanya *literature review* ini bisa disajikan sebagai sumber data dan informasi dalam penelitian yang sama bagi mahasiswa keperawatan.

## 3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan dengan adanya *literature review* peneliti selanjutnya mampu melakukan terapi relaksasi otot progresif sesuai dengan metode yang dilakukan pada satu jurnal rujukan.

