

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil tugas akhir yang dicapai dan pembahasan pada bab sebelumnya maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

- a. Melalui media buku saku yang dihasilkan dapat mempermudah penyampaian informasi
- b. Media buku saku dapat memudahkan pasien hipertensi dalam melakukan relaksasi otot progresif
- c. Media yang dihasilkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang relaksasi otot progresif untuk mengatasi nyeri kepala pada pasien hipertensi

B. Saran

Penulisan karya tulis ini penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam hasil luaran yang dihasilkan, baik dari sajian materi, gambar dan referensi. Oleh karena itu penulis menyarankan:

1. Bagi Penulis

Diharapkan dapat mengembangkan media buku saku sebagai media informasi dan memperoleh pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan dalam tatanan keperawatan melalui media buku saku tentang Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Melalui Media Buku Saku.

2. Bagi Masyarakat Khususnya Pasien Hipertensi

Diharapkan media buku saku ini dapat memberikan informasi untuk meningkatkan pengetahuan terhadap pasien hipertensi dan diharapkan pasien hipertensi dapat melakukan relaksasi secara mandiri.

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan media buku saku dapat dikembangkan dan menambah variasi media edukasi kepada masyarakat sehingga dapat membantu tenaga kesehatan dalam penyuluhan kesehatan melalui media buku saku.