

## BAB IV

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan implementasi terapi relaksasi otot progresif yang telah dilakukan pada tanggal 05 Desember – 12 Desember 2023 didapatkan hasil bahwa terapi relaksasi otot progresif mampu membantu mengontrol risiko perilaku kekerasan pada pasien Tn. A dan Tn. D di RSJ Provinsi Jawa Barat. Hal ini dipengaruhi Kondisi rileks terjadi karena sistem parasimpatis mendominasi dan hal tersebut akan menurunkan kecepatan kontraksi jantung dan merangsang sekresi hormon insulin. Dominasi system saraf parasimpatis merangsang hipotalamus untuk menurunkan sekresi *corticotrophin releasing hormone* (CRH). Penurunan CRH akan mempengaruhi *adenohipofisis* untuk mengurangi sekresi *adrenocorticotropic hormone* (ACTH). Keadaan ini dapat menghambat korteks adrenal untuk melepaskan *hormone kortisol* (hormon stres).

#### B. Saran

##### 1. Bagi Instansi Rumah Sakit Jiwa

Berdasarkan hasil implementasi, diharapkan kepada rumah sakit jiwa dapat menjadikan terapi relaksasi otot progresif sebagai aktivitas terjadwal untuk membantu menurunkan risiko perilaku kekerasan pada pasien sebagai salah satu intervensi non-farmakologi

##### 2. Bagi Perawat

Berdasarkan hasil implementasi, diharapkan kepada para perawat agar mampu mempelajari dan melaksanakan implementasi dengan terapi relaksasi otot progresif

pada pasien dengan risiko perilaku kekerasan sebagai salah satu intervensi non-farmakologi..

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan hasil implementasi, diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar dapat melaksanakan implementasi dengan waktu yang lebih lama untuk melihat keberhasilan dari pelaksanaan terapi dzikir tersebut.