**BAB 5**

**PENUTUP**

1. **Kesimpulan**

Setelah melakukan proses penelitian studi kasus pada 2 subjek lansia yaitu Ny. Y dan Ny. P secara langsung di Panti Griya Kasih Siloam Malang, penulis dapat menarik kesimpulan :

1. Subjek I (Ny. Y) rata- rata tekanan darah sebelum dilakukan terapi relaksasi benson adalah 142/90 mmHg, sesudah diberikan latihan terapi relaksasi benson dan setelah dilakukan 5 kali observasi, rata- rata tekanan darah subjek I mencapai 130/80 mmHg. Sehingga tekanan darah Ny. Y mengalami perubahan klasifikasi dari hipertensi ringan menjadi normal.
2. Sedangkan untuk subjek II (Ny. P) rata- rata tekanan darah sebelum dilakuakan terapi relaksasi benson adalah 142/88 mmHg, sesudah diberikan latihan terapi relaksasi benson selama 2 minggu (5 kali observasi), sampai akhir latihan rata- rata tekanan darahnya 132/80 mmHg. Sehingga tekanan darah Ny. P mengalami perubahan klasifikasi dari hipertensi ringan menjadi normal.
3. Penurunan rata- rata tekanan darah yang terbanyak yaitu terjadi pada subjek I (Ny. Y) dengan penurunan tekanan darah sistole 12 mmHg dan penurunan tekanan diastole 10 mmHg.
4. **Saran**
5. **Subjek Penelitian**
   1. Subjek I (Ny. Y) diharapkan mampu melakukan terapi relaksasi benson setiap hari dan rutin dilakukan sesuai dengan langkah- langkah yang tepat atau sesuai SOP dan subjek I diharapkan selalu mengontrol tekanan darahnya setiap hari.
   2. Subjek II diharapkan mampu berlatih terapi relaksasi benson dengan leih fokus dan berkonsentrasi serta tidak tergesa- gesa dalam melakukan relaksasi. Selain itu, subjek II harus lebih mengontrol tekanan darahnya setiap hari.
6. **Tempat Penelitian (Griya Kasih Siloam Malang)**

Diharapkan dapat menerapkan terapi relaksasi benson sebagai salah satu terapi non farmakologi yang dapat digunakan sebagai teknik pengontrol tekanan darah tinggi untuk semua penghuni Griya Kasih Siloam Malang atau membuat jadwal latihan terapi relaksasi benson yang diikuti oleh semua lansia penghuni Griya Kasih Siloam Malang yang mengalami hipertensi.

1. **Peneliti Selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian ini dengan menggunakan waktu yang lebih lama atau lebih panjang lagi dalam melakukan observasi terapi relaksasi benson, sehingga dapat melatih subjek dengan waktu yang lebih lama. Pilih subjek penelitian yang sama sekali tidak mengonsumsi obat anti hipertensi dan perhatikan faktor- faktor lain yang dapat mempengaruhi penurunan tekanan darah.