

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, yang berjudul “Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Usia Produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Pandanwangi” yang dilaksanakan pada 1 Desember 2018 – 28 Februari 2019 dapat disimpulkan bahwa :

1. Sebelum diberikan relaksasi benson, rata-rata tekanan darah sistole responden yang berjumlah 30 responden sebesar 146,1 mmHg. Setelah di berikan relaksasi benson, rata – rata tekanan darah sistole responden yang berjumlah 30 responden 136,7 mmHg.
2. Sebelum di berikan relaksasi benson, rata – rata tekanan darah diastole responden yang berjumlah 30 responden sebesar 95,5 mmHg. Setelah di berikan relaksasi benson, rata – rata tekanan darah diastole responden yang berjumlah 30 responden 85,7 mmHg.
3. Ada pengaruh relaksasi benson terhadap tekanan darah sistole
4. Ada pengaruh relaksasi benson terhadap tekanan darah diastole
5. Hasil analisis data menunjukkan relaksasi benson dalam menurunkan tekanan darah, sistole sebesar 9,4 mmHg dan diastole 9,8 mmHg. Sehingga bahwa ada pengaruh relaksasi benson terhadap tekanan darah sistole dan diastole.

## **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil kesimpulan penelitian penelitian Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Usia Produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Pandanwangi Kota Malang diatas peneliti ingin memberikan beberapa saran sebagai berikut :

### **5.2.1 Bagi Puskesmas Pandanwangi Kota Malang**

- a. Mengembangkan kebijakan untuk menerapkan latihan relaksasi benson terhadap penderita hipertensi.
- b. Menerapkan latihan relaksasi benson secara mandiri pada penderita hipertensi dengan memberi pelatihan yang rutin.

### **5.2.2 Bagi Institusi Pendidikan**

- a. Diharapkan dapat dijadikan salah satu keterampilan mahasiswa dalam praktek laboratorium klinik dalam hal pemberian tindakan keperawatan pada pasien hipertensi, salah satunya dengan relaksasi benson sehingga mahasiswa dapat memahami dan terampil dalam memberikan asuhan keperawatan klien hipertensi.
- b. Diharapkan teknik relaksasi benson dijadikan sebagai bahan pelatihan dan seminar untuk meningkatkan pemahaman pentingnya terapi nonfarmakologis bagi klien hipertensi.

### **5.2.3 Bagi Profesi Perawat**

- a. Diharapkan dapat dijadikan referensi bagi perawat khususnya perawat yang merawat penderita hipertensi untuk mengajarkan teknik relaksasi

benson sebagai salah satu terapi komplementer dalam menurunkan tekanan darah.

- b. Diharapkan relaksasi benson menjadi salah satu bentuk intervensi keperawatan mandiri untuk seorang perawat dalam memberikan asuhan keperawatan penderita hipertensi.

#### **5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya**

- a. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian dengan mengkaji faktor lain yang mempengaruhi terjadinya hipertensi seperti : lama menderita hipertensi, pola hidup, dan sekaligus dapat menambahkan kelompok kontrol pada penelitian selanjutnya.
- b. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian dengan membandingkan relaksasi benson dengan relaksasi lain terhadap tekanan darah.