

## **BAB V**

### **KESIMPULAN**

#### **A. Kesimpulan**

Setelah dilakukan penelitian dan pembahasan tentang penerapan metode relaksasi benson pada pasien dengan hipertensi untuk menurunkan tekanan darah, diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi benson, diketahui bahwa pasien hipertensi yang menjadi responden mengalami penurunan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik, terapi relaksasi benson dilakukan dengan waktu  $\pm 10$  menit selama 3 hari berturut-turut dua kali sehari (pagi dan sore), menunjukkan bahwa tekanan darah responden menurun, seperti responden Tn.S sebelum dilakukan penerapan relaksasi benson tekanan darahnya 164/94 mmHg dan Ny.W 175/100 mmHg pada hari ketiga tekanan darahnya menurun Tn.S menjadi 130/89 dan Ny.W menjadi 135/80 mmHg. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perubahan yang signifikan pada tekanan darah pasien sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi benson, dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi benson terbukti dapat menurunkan tekanan darah.
2. Terapi relaksasi benson terbukti memberikan manfaat dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi, teknik ini mampu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik, membantu merilekskan otot-otot tubuh, memperlambat detak jantung dan menciptakan rasa tenang serta nyaman

melalui teknik pernapasan dan unsur spiritual, serta membantu tubuh mencapai kondisi relaksasi yang optimal, sehingga tekanan darah dapat menurun, dengan demikian terapi relaksasi benson dapat menjadi salah satu intervensi non-farmakologis yang efektif untuk membantu mengontrol tekanan darah pasien hipertensi.

## B. Saran

### 1. Bagi Responden

Responden diharapkan dapat melakukan terapi relaksasi benson yang telah diajarkan secara mandiri dirumah secara rutin 10-15 menit di setiap hari sebagai bentuk pengontrolan darah secara non-farmakologi sehingga tekanan darah dapat stabil.

### 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut seperti meneliti dan menggali beberapa faktor karakteristik selain usia dan jenis kelamin, meningkatkan frekuensi waktu penelitian untuk mendapatkan hasil yang lebih efektif.

### 3. Bagi Pelayanan Kesehatan

Bagi pelayanan kesehatan diharapkan untuk memberikan pendidikan kesehatan dan latihan terapi relaksasi benson kepada penderita hipertensi