

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisa dan pembahasn penelitian, maka peneliti menyimpulkan bahwa:

1. Karakteristik pasien lansia dengan hipertensi di Klinik Pertamina Indonesia *Health Care Corporation* (IHC) Depok, diperoleh mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 19 orang (63,3%), dan berusia 60-70 tahun yaitu sebanyak 17 orang (56,7%).
2. Tekanan darah pasien lansia dengan hipertensi di Klinik Pertamina Indonesia *Health Care Corporation* (IHC) Depok sebelum diberikan terapi relaksasi benson mayoritas berada pada kategori hipertensi derajat 1 yaitu sebanyak 19 orang (63,3%).
3. Tekanan darah pasien lansia dengan hipertensi di Klinik Pertamina Indonesia *Health Care Corporation* (IHC) Depok sebelum diberikan terapi relaksasi benson mayoritas berada pada kategori hipertensi derajat 1 yaitu sebanyak 14 orang (46,7%).
4. Berdasarkan hasil uji *wilcoxon*, diperoleh bahwa terdapat pengaruh penerapan terapi relaksasi benson terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Klinik Pertamina IHC Depok dengan nilai *p-value* = 0.000.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka adapun saran dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Profesi

Meningkatkan kemampuan dan kemauan untuk menerapkan terapi relaksasi benson sebagai intervensi non-farmakologis untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi, dengan fokus pada pengajaran teknik relaksasi mandiri kepada pasien untuk kontrol tekanan darah jangka panjang.

2. Bagi Institusi

Melatih mahasiswa atau perawat agar mampu melakukan teknik ini, memberikan edukasi kepada lansia tentang manfaatnya dan cara melakukannya secara mandiri, serta melakukan monitoring tekanan darah secara rutin dan konsisten sesuai panduan, dengan fokus pada pelaksanaan yang teratur (1-2 kali sehari selama 10-20 menit) untuk mengoptimalkan hasilnya.

3. Bagi Masyarakat

Menerapkan relaksasi Benson secara mandiri sebagai bagian dari penanganan hipertensi pada lansia, karena terapi ini dapat membantu menurunkan tekanan darah dan mengelola stres.