

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Mengutip hasil studi mengenai implikasi terapi Relaksasi Benson pada perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di RS Bhayangkara TK I Pusdokkes Polri Jakarta Timur 2024.

- 1) Karakteristik pada kelompok kontrol serta intervensi didasarkan pada gender laki-laki yang mendominasi (63,3%), usia 50-59 tahun (40%), tingkat pendidikan SMA (46,7%), status pekerjaan (86,6%), serta durasi menderita hipertensi > 5 tahun (56,7%).
- 2) Pada kelompok intervensi, tekanan darah sebelum terapi (*pretest*) berrerata 138,13 mmHg pada sistolik serta 82,27 mmHg pada diastolik. pasca terapi Relaksasi Benson, rerata tekanan darah sistolik serta diastolik menjadi 118,33 mmHg serta 68,67 mmHg secara berturut-turut.
- 3) Sementara pada kelompok kontrol, rerata tekanan darah sebelum terapi (*pretest*) ialah 149,33 mmHg pada sistolik serta 89,00 mmHg pada diastolik. pasca dilakukan tes post-terapi, rerata tekanan darah sistolik serta diastolik menjadi 146,00 mmHg serta 87,33 mmHg secara berturut-turut.
- 4) Terlihat perbedaan signifikan dalam tekanan darah sistolik serta diastolik sebelum serta sesudah implementasi terapi Relaksasi Benson, dengan terjadi penurunan tekanan darah signifikan di RS Bhayangkara TK I Pusdokkes Polri Jakarta Timur (*P-Value* = 0,001).

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Penderita Hipertensi

Kepada seluruh responden yang menghadapi hipertensi diharapkan mampu melaksanakan terapi Relaksasi Benson selama kurang lebih 10 menit dilakukan 1x sehari selama 1 minggu, sebagai suatu alternatif guna menurunkan tekanan darah.

5.2.2 Bagi Rumah Sakit

Semoga hasil studi ini mampu menjadi referensi yang berharga dalam upaya penanganan hipertensi, terutama dalam implementasi terapi Relaksasi Benson.

5.2.3 Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional

Diharapkan hasil studi ini nantinya menjadi tambahan yang berharga dalam literatur mengenai penanganan hipertensi bagi dunia akademis di fakultas ilmu kesehatan.

5.2.4 Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi studi berikutnya, disarankan guna mengintensifkan tingkat ketelitian terutama dalam mengumpulkan data dengan memastikan kelengkapan data yang diperoleh.