

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Pengkajian yang telah dilakukan 1 minggu dengan total pertemuan 5 hari, 2 hari untuk melakukan pengkajian dan 3 hari melakukan intervensi. Intervensi dilakukan 3 kali dengan waktu 1 kali sehari kepada Tn. A dan Ny. Y didapatkan bahwa Tn. A mengalami Hipertensi *stage* satu dengan tekanan darah 155/95 mmHg dengan keluhan sering nyeri di bagian tengkuk dan kepala terutama di kepala bagian belakang, saat dikaji skala nyeri klien 5. Sedangkan Ny. Y mengalami Hipertensi *stage* satu dengan tekanan darah 147/93 mmHg dengan keluhan sering nyeri pada bagian tengkuk dan kepala, saat dikaji skala nyeri klien 5.

Terapi relaksasi *Benson* sebagai terapi pelengkap untuk menurunkan tekanan darah, disamping itu klien tetap harus minum obat serta menjaga pola hidup sehat. Penulis melakukan pendidikan kesehatan tentang hipertensi dan melakukan intervensi Terapi Relaksasi *Benson* kepala Tn. A dan Ny. Y yang implementasinya dilakukan pada tanggal 14 Mei 2025 sampai dengan tanggal 16 Mei 2025.

Setelah dilakukan implementasi didapatkan hasil bahwa terdapat penurunan tekanan darah yang sama, namun pada total penurunan tekanan darah antara kedua pasien berbeda. Ny. Y memiliki total penurunan tekanan darah lebih besar dibandingkan Tn. A.

Penulis juga menganjurkan klien agar menerapkan pola hidup sehat

diantaranya olahraga secara rutin, mengelola stres dengan baik, mengurangi konsumsi garam, dan rutin kontrol tekanan darah serta minum obat secara rutin.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Klien

Bagi penderita Hipertensi pada lansia disarankan agar dapat melakukan pengobatan nonfarmakologis yaitu teknik relaksasi *Benson* untuk menurunkan tekanan darah.

5.2.2 Bagi Perawat

Bagi Perawat disarankan untuk menggunakan intervensi relaksasi *Benson* sebagai terapi non farmakologi untuk menghindari terjadinya komplikasi pada lansia yang mempunyai masalah hipertensi. Perawat perlu menyusun intervensi asuhan keperawatan yang berkaitan dengan kepatuhan diet hipertensi pada lansia.

5.2.3 Bagi Klinik

Bagi Klinik disarankan untuk memberikan pengobatan alternatif seperti latihan relaksasi *Benson* untuk menurunkan tekanan darah. Saat perawat mengajarkan relaksasi *Benson* diharapkan perawat memiliki keyakinan yang sama dengan klien mengingat terapi relaksasi *Benson* menggabungkan antara relaksasi dengan keyakinan yang dianut oleh klien. Klinik disarankan untuk menyusun program penyuluhan terhadap lansia yang mengidap hipertensi terkait dengan diet rendah natrium.

5.2.4 Bagi Penulis

Bagi Penulis diharapkan lebih mengembangkan tentang intervensi Teknik relaksasi *Benson* dengan subyek asuhan keperawatan lebih dari dua subyek, sehingga dapat meningkatkan kualitas hasil asuhan keperawatan selanjutnya. Mahasiswa juga dapat menerapkan intervensi lain yang dapat menurunkan tekanan darah dan mencegah komplikasi pada klien hipertensi dalam karya ilmiah selanjutnya.

