

BAB V PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Pengkajian yang telah dilakukan 1 Minggu dan telah dilakukan intervensi seminggu 3 kali dengan pengulangan 2 kali dalam sehari, dengan total 3 hari. Kepada Ny. T didapatkan bahwa Ny. T mengalami Hipertensi Stage 2 dengan tekanan darah 160/90 mmHg dengan keluhan sakit kepala kadang-kadang di bagian kepala atas dan terasa seperti di timpa benda berat, saat dikaji

skala nyeri pasien 4. Sedangkan Ny. D mengalami Hipertensi stage 2 dengan tekanan darah TD : 155/90 mmhg , N : 84 x/ dengan keluhan klien sering merasakan pusing dan susah tidur, kadang sakit pada tengkuk kepala bagian belakang, nyeri juga dirasakan menjalar ke leher, nyeri dirasakan hilang timbul.

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 kepada klien Ny.T dan Tn. D yang implementasinya dilakukan pada tanggal 25 Desember 2023 sampai 27 Desember 2023 pada Ny.T dan 28 Desember sampai 30 Desember 2023 pada

Ny D. Setelah dilakukan implementasi didapatkan hasil bahwa terdapat penurunan tekanan darah yang sama, namun pada total penurunan tekanan darah antara kedua klien berbeda. Ny. T memiliki total penurunan tekanan darah lebih besar dibandingkan Ny.D.

Penulis juga menganjurkan klien agar menerapkan pola hidup sehat diantaranya olahraga secara rutin, mengelola stress dengan baik, mengurangi konsumsi garam, dan rutin kontrol tekan darah serta minum obat secara rutin.

5.2. Saran

5.1.1 Bagi Penderita Hipertensi

Bagi penderita Hipertensi pada lansia disarankan agar dapat melakukan pengobatan nonfarmakologis yaitu tehnik relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah.

5.1.2 Bagi pengembangan Karya ilmiah selanjutnya

Mahasiswa program profesi selanjutnya diharapkan lebih mengembangkan lagi tentang intervensi Teknik relaksasi benson dengan subyek penelitian lebih dari dua subyek penelitian sehingga dapat meningkatkan kualitas hasil penelitian selanjutnya. Mahasiswa juga dapat menerapkan intervensi lain yang dapat menurunkan tekanan darah dan mencegah komplikasi pada klien hipertensi dalam karya ilmiah selanjutnya.

5.1.3 Bagi puskesmas kaliabang tengah Bekasi Utara

Bagi puskesmas Kaliabang tengah Bekasi Utara 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 mengabungkan antara relaksasi dengan keyakinan yang dianut oleh pasien.