

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Kesimpulan penerapan terapi relaksasi Benson pada keluarga Ny. M dan Ny S dengan hipertensi di RT 08 RW 03 kelurahan Ragunan didapatkan hasil pengkajian dilakukan pada dua keluarga pasien yaitu Ny. M dan Ny. S Masalah keperawatan yang ditemukan pada kedua pasien adalah manajemen kesehatan keluarga tidak efektif (D.0115). Intervensi keperawatan yang dilakukan yaitu terapi Relaksasi Benson bertujuan untuk menurunkan tekanan darah dan meningkatkan manajemen kesehatan keluarga. Implementasi yang diberikan sesuai dengan praktik keperawatan berbasis bukti (EBNP) berupa terapi relaksasi benson dilakukan selama 3 hari dengan durasi  $\pm 10$  menit. Sebelum dan setelah penerapan intervensi dilakukan pengukuran tekanan darah pada kedua klien. Hasil evaluasi menunjukkan terdapat penurunan tekanan darah setelah dilakukan penerapan terapi relaksasi Benson. Pada klien I sebelum intervensi yaitu 165/92 mmHg, setelah 3 hari terapi menjadi 136/79 mmHg. Pada klien II sebelum terapi yaitu dari 142/87 mmHg menjadi 129/76 mmHg.

Terapi relaksasi Benson menunjukkan bukti tidak hanya berperan untuk tujuan tekanan darah menurun, tetapi juga berkontribusi dalam memperbaiki aspek psikologis, meningkatkan keterlibatan keluarga, serta mendukung perbaikan manajemen kesehatan keluarga tidak efektif pada kedua klien kelolaan.

## 5.2 Saran

### 1. Klien dan Keluarga

Hambatan pada klien dan keluarga meliputi keterbatasan waktu untuk kontrol kesehatan, ketergantungan pada anggota keluarga sebagai pendamping, kurangnya kebiasaan hidup sehat, serta persepsi bahwa keluhan akan membaik dengan sendirinya. Diharapkan klien dan keluarga dapat menyusun jadwal kontrol kesehatan yang disepakati bersama, membagi peran pendampingan antar anggota keluarga. Selain itu, klien dan keluarga diharapkan dapat melakukan terapi relaksasi secara mandiri dan konsisten sebagai bagian dari rutinitas harian.

### 2. Pelayanan Kesehatan

Pelayanan kesehatan telah menunjukkan upaya yang cukup optimal dalam pengelolaan penyakit kronis, khususnya hipertensi. Institusi pelayanan kesehatan diharapkan dapat mempertahankan dan mengoptimalkan program yang telah berjalan, sehingga kontinuitas perawatan dan kepatuhan klien dalam pengelolaan hipertensi dapat terus terjaga.

### 3. Peneliti Selanjutnya

Hambatan dalam penelitian terkait terapi nonfarmakologis hipertensi adalah keterbatasan jumlah sampel dan durasi intervensi yang relatif singkat. Diharapkan peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian dengan desain yang lebih kuat, jumlah responden yang lebih besar, serta waktu intervensi yang lebih panjang agar efektivitas terapi relaksasi Benson dan alternatif lainnya dapat dievaluasi secara lebih mendalam.