

BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Pengkajian yang telah dilakukan selama 1 minggu dan telah dilakukan intervensi seminggu 3 hari dengan waktu 1 kali sehari, dan total 3 hari kepada Tn. A dan Ny. S didapatkan hasil bahwa Tn. A mengalami Hipertensi *stage* satu dengan tekanan darah 155/95 mmHg dengan keluhan pusing di kening dan sering merasa kaku pada tengkuk saat siang hari terutama ketika beraktifitas dan berkurang saat hendak istirahat. Klien mengatakan tengkuk kaku seperti ditimpa benda berat, saat dikaji skala nyeri pasien 4. Sedangkan Ny. S mengalami Hipertensi *stage* satu dengan tekanan darah 148/80 mmHg dengan keluhan terkadang pusing, terasa nyeri di bagian tengkuk dan kepala terutama kepala bagian belakang. Saat dikaji skala nyeri 4.

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 Tn. A dan Ny. S yang implementasinya dilakukan pada tanggal 3 November 2025 sampai dengan tanggal 5 November 2025.

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

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

5.2. Saran

5.2.1. Bagi Lansia

Bagi penderita hipertensi pada lansia disarankan agar dapat merubah pola hidup seperti mengurangi konsumsi garam, olahraga secara rutin dan manajemen stress selain itu dapat melakukan pengobatan non farmakologis yaitu Teknik relaksasi *Benson* untuk menurunkan tekanan darah.

5.2.2. Bagi Perawat

Bagi perawat disarankan untuk menggunakan intervensi relaksasi *Benson* sebagai terapi non farmakologis 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 STW RIA Pembangunan

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 Peneliti Lebih Lanjut

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.

