

BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai efektivitas terapi relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Kelurahan Demangan RW 04, Kecamatan Gondokusuman, Yogyakarta, maka dapat disimpulkan bahwa:

- 5.1.1 Karakteristik responden dalam penelitian ini sebagian besar adalah responden berusia 60 – 74 tahun (lansia muda), dan berjenis kelamin perempuan.
- 5.1.2 Terdapat penurunan rerata tekanan darah sistolik yang signifikan secara statistik yang menunjukkan ($p\text{-value} < 0,05$).
- 5.1.3 Tidak terdapat penurunan rerata tekanan darah diastolik yang signifikan secara statistik yang menunjukkan ($p\text{-value} > 0,05$).
- 5.1.4 Ada pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap tekanan darah sistolik pada penderita hipertensi di Kelurahan Demangan RW 04, Kecamatan Gondokusuman, Yogyakarta setelah diberikan intervensi relaksasi Benson berdasarkan hasil uji statistik yang menunjukkan $p\text{-value} < 0,05$. Maka, H_{a1} diterima, dan H_{o1} ditolak.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Lansia Hipertensi

Secara teori, terapi relaksasi Benson dapat dijadikan sebagai salah satu bentuk terapi non-farmakologis kepada penderita hipertensi yang terbukti efektif untuk menurunkan tekanan darah tinggi.

5.2.2 Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan, terutama di Puskesmas, diharapkan mampu memperkenalkan dan mengajarkan teknik relaksasi Benson sebagai pilihan terapi non-farmakologis dalam pengelolaan hipertensi. Tenaga kesehatan diharapkan bisa memberikan edukasi berkelanjutan bagi warga tentang pentingnya pengendalian tekanan darah serta keuntungan yang dapat diperoleh dari terapi relaksasi Benson.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk melaksanakan studi dengan desain *quasi* eksperimental yang melibatkan kelompok kontrol untuk mendapatkan hasil yang lebih akurat. Durasi intervensi harus diperpanjang dan dilanjutkan dengan evaluasi jangka panjang untuk mendapatkan gambaran yang lebih menyeluruh tentang dampak terapi terhadap tekanan darah. Selanjutnya, diharapkan peneliti menganalisis intervensi yang memberikan dampak signifikan pada tekanan darah diastolik, serta menggabungkan berbagai jenis intervensi yang mungkin berpotensi menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik secara maksimal.