

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penerapan Evidence Based Nursing (EBN) melalui terapi relaksasi benson pada pasien hipertensi di ruang rawat inap Tzu Chi Hospitals Jakarta, dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi benson memberikan pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi. Kondisi tekanan darah sebelum diberikan terapi relaksasi benson menunjukkan bahwa pasien berada pada kategori hipertensi, yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik di atas nilai normal. Hal ini dipengaruhi oleh peningkatan aktivitas saraf simpatik yang menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah dan peningkatan tekanan darah. Setelah diberikan terapi relaksasi benson, terjadi penurunan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik pada pasien. Penurunan tekanan darah ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi benson efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah. Terapi relaksasi benson bekerja dengan cara meningkatkan respon relaksasi, menurunkan aktivitas saraf simpatik, meningkatkan aktivitas saraf parasimpatik, serta menimbulkan perasaan tenang dan nyaman sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan penurunan tekanan darah. Dengan demikian, terapi relaksasi benson dapat digunakan sebagai terapi non farmakologis yang efektif dan dapat diterapkan sebagai intervensi keperawatan mandiri dalam membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

5.2. SARAN.

5.2.1 Bagi Perawat.

Terapi relaksasi Benson dapat diterapkan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis pada pasien hipertensi dengan kondisi stabil, sebagai pendamping terapi farmakologis untuk membantu menurunkan dan mengontrol tekanan darah.

5.2.2 Bagi Tzu Chi Hospitals

Tzu Chi Hospitals Jakarta diharapkan dapat mendukung penerapan terapi relaksasi Benson sebagai salah satu intervensi keperawatan non farmakologis dalam membantu menurunkan tekanan darah pasien hipertensi, sehingga dapat meningkatkan mutu pelayanan keperawatan.

5.2.3 Bagi Stikes Panti Rapih

Karya ilmiah ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi dan pembelajaran bagi mahasiswa dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan terkait intervensi keperawatan non farmakologis pada pasien hipertensi.

5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya.

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan jumlah responden yang lebih banyak dan waktu yang lebih lama, sehingga dapat memperoleh hasil yang lebih optim