

## **BAB V PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil studi kasus dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan beberapa poin penting sebagai berikut:

1. Penelitian ini berhasil menerapkan asuhan keperawatan keluarga pada lansia hipertensi dengan pendekatan proses keperawatan secara menyeluruh. Tahap pengkajian dilakukan dengan mengidentifikasi kondisi fisik, psikologis, sosial, serta faktor pendukung dan penghambat yang memengaruhi tekanan darah lansia. Tahap diagnosa keperawatan disusun berdasarkan hasil pengkajian. Selanjutnya, disusun intervensi keperawatan yang berfokus pada edukasi kesehatan, pelatihan teknik relaksasi Benson, serta pelibatan keluarga dalam mendukung pelaksanaan terapi. Tahap implementasi dilakukan melalui empat kali kunjungan rumah selama dua minggu, dengan pelaksanaan terapi relaksasi secara langsung bersama lansia dan anggota keluarga. Terakhir, pada tahap evaluasi, diperoleh hasil bahwa tekanan darah mengalami penurunan yang signifikan dan pasien menunjukkan perubahan positif baik secara fisik maupun psikologis.
2. Relaksasi Benson terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada Hipertensi Pada Lansia. Kedua subjek penelitian menunjukkan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik yang signifikan setelah dilakukan terapi relaksasi sebanyak empat kali dalam dua minggu. Hasil ini

menguatkan bukti empiris bahwa relaksasi Benson merupakan intervensi non-farmakologis yang praktis dan efisien dalam pengelolaan hipertensi pada lansia.

3. Faktor pendukung keberhasilan terapi antara lain adalah motivasi pasien, keterlibatan aktif keluarga, lingkungan yang tenang, serta edukasi yang diberikan melalui media leaflet dan SAP yang mudah dipahami.
4. Sementara itu, faktor penghambat dalam pelaksanaan terapi meliputi keterbatasan waktu keluarga untuk mendampingi, kesulitan awal dalam memahami teknik pernapasan, serta pola makan yang tidak sepenuhnya dapat dikontrol selama masa penelitian.

## **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, berikut beberapa saran yang dapat diajukan:

1. Bagi Puskesmas dan Institusi Pelayanan Kesehatan

Puskesmas dapat menjadikan relaksasi Benson sebagai program edukatif yang diberikan kepada kelompok lansia dalam kegiatan seperti PROLANIS. Pelatihan kader kesehatan dan penyuluhan berkala dapat membantu keberlanjutan terapi ini di tingkat komunitas.

2. Bagi Keluarga Lansia

Keluarga diharapkan berperan aktif dalam mendampingi anggota keluarga yang mengalami hipertensi, serta bersedia belajar dan melatih teknik relaksasi Benson untuk mendukung pengelolaan tekanan darah secara mandiri dan alami.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini hanya dilakukan dalam bentuk studi kasus dengan dua responden. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan desain kuantitatif, menggunakan jumlah sampel yang lebih besar dan teknik analisis statistik yang lebih luas agar hasilnya dapat digeneralisasikan.

### 4. Bagi Institusi Pendidikan

Relaksasi Benson dapat dijadikan sebagai salah satu materi pembelajaran dalam pengembangan intervensi keperawatan holistik yang berfokus pada perawatan berbasis keluarga dan pendekatan non-farmakologi