

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil studi kasus tentang implementasi senam hipertensi pada anggota keluarga dengan hipertensi yang telah dilakukan pada tanggal 16-18 April 2025 maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Setelah dilakukan penerapan terapi relaksasi benson pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas Gamping II, sesuai dengan kriteria responden yang telah ditentukan pada kriteria inklusi dan penerapan relaksasi benson sesuai dengan SOP relaksasi benson yang sudah ada, terdapat penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.
2. Setelah dilakukan pengkajian, pasien terdiagnosis memiliki riwayat hipertensi di Puskesmas Gamping II. Faktor risiko yang mungkin terjadi adalah faktor stres dan pola makan yang kurang baik, serta kebiasaan berobat rutin yang tidak dilakukan. Diagnosis yang ditetapkan pada kedua pasien yakni Perfusi Perifer Tidak Efektif berhubungan dengan peningkatan tekanan darah sejalan dengan tanda gejala yang timbul yakni tekanan darah yang tinggi dan berada pada tingkat 2. Diagnosis ini dapat teratasi di hari terakhir dilakukannya implementasi. Intervensi yang ditetapkan sejalan dengan yang tercantum pada buku SIKI yakni Perawatan Sirkulasi. Perawatan yang disepakati bersama adalah terapi relaksasi benson. Terapi ini dilakukan dengan SOP yang telah ditetapkan. Implementasi terapi relaksasi benson dilakukan selama 3 hari kontrak kerja dengan frekuensi 1 kali sehari setiap

sore terbukti membuahkan hasil yang cukup baik, terjadi penurunan tekanan darah hingga batas normal. Evaluasi dilakukan setelah dilakukan terapi dan evaluasi menyeluruh pada hari terakhir.

3. Terapi relaksasi benson memiliki pengaruh yang cukup bagus dalam menstabilkan tekanan darah. Edukasi yang telah diberikan meliputi pola makan dan berobat rutin juga mulai diterapkan oleh pasien sehingga mendukung untuk tercapainya tujuan dari diagnosis yang telah ditetapkan. Faktor pendukung yang muncul pada penelitian ini adalah pasien yang kooperatif dalam pemberian terapi, kesediaan untuk mematuhi edukasi yang disampaikan, dan suasana rumah yang mendukung untuk dilakukannya terapi ini. Sedangkan faktor penghambat yang muncul dalam pemberian terapi ini adalah proses pengurusan *ethical clearance* dan surat izin penelitian yang membutuhkan waktu cukup lama.

B. Saran

Berdasarkan hasil studi kasus yang telah dilakukan ada beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan kepada pihak-pihak yang terkait dengan studi kasus ini sebagai berikut:

1. Bagi klien dan keluarga

Diharapkan dapat meluangkan waktu 5 menit di sore hari untuk melakukan terapi relaksasi benson

2. Bagi perawat dan kader Puskesmas Gamping II

Terapi relaksasi benson dapat menjadi salah satu alternatif terapi untuk menurunkan tekanan darah dan memberikan efek relaksasi pada pasien hipertensi

3. Bagi Institusi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Hasil studi kasus ini dapat menjadi referensi dan masukan mengenai implementasi terapi relaksasi benson pada pasien dengan hipertensi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat melakukan penelitian dengan menganalisis faktor penghambat dan faktor penunjang dilakukannya terapi ini sehingga hasil yang didapatkan bisa lebih optimal.