

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

Berdasarkan penelitian yang berjudul Pengaruh Terapi Benson Terhadap Tekanan Darah Dan Stres Pada Penderita Hipertensi di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD Diponegoro Dua Satu Klaten, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil penelitian tingkat tekanan darah sebelum diberikan terapi relaksasi benson mayoritas masuk dalam kategori hipertensi sedang (61,8%).
2. Hasil penelitian tingkat tekanan darah setelah diberikan terapi relaksasi benson mayoritas masuk dalam kategori hipertensi sedang (80,0%).
3. Hasil penelitian tingkat stres sebelum diberikan terapi relaksasi benson mayoritas masuk dalam kategori sedang (67,3%).
4. Hasil penelitian tingkat stres setelah diberikan terapi relaksasi benson mayoritas masuk dalam kategori sedang (61,8%).
5. Berdasarkan uji *marginal homogeneity* menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi benson terhadap tekanan darah dan stres pada penderita hipertensi di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD Diponegoro Dua Satu Klaten.

## **B. Saran**

### 1. Bagi Responden

Responden diharapkan tetap melakukan teknik relaksasi benson dengan baik sehingga tekanan darah tetap terjaga dan mengurangi tingkat stres saat berada dirumah.

### 2. Bagi Perawat, Tenaga Kesehatan dan Rumah Sakit

Dari hasil penelitian perlu adanya dukungan dari institusi kesehatan dengan memberikan edukasi pendidikan kesehatan tentang teknik relaksasi benson untuk menjaga tekanan darah dan tingkat stres pada pasien hipertensi sehingga pasien lebih memahami pentingnya mengontrol tekanan darah.

### 3. Bagi institusi pendidikan

Sebagai tambahan referensi berkaitan dengan teknik relaksasi benson terhadap tingkat tekanan darah dan stres pada pasien hipertensi.

### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat melakukan penelitian yang serupa tentang teknik lain pada penderita hipertensi untuk mengontrol tekanan darah dan tingkat stres.

### 5. Bagi peneliti

Penelitian ini memberikan pengalaman langsung pada peneliti dalam menerapkan teori, belajar, dan aplikasi teknik relaksasi benson pada pasien hipertensi dalam upaya meningkatkan kesehatan masyarakat.