

BAB VII

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil *Literature Review* dari 6 artikel jurnal didapatkan bahwa adanya pengaruh teknik relaksasi benson terhadap tekanan darah pasien hipertensi ringan hingga sedang jika dilakukan sesuai dengan standar operasional prosedur (SOP) dan dilakukan secara teratur. Dari hasil *literatur review* yang telah dijelaskan teknik relaksasi benson akan lebih efektif jika dikombinasikan dengan intervensi lain seperti hidroterapi dan pijat refleksi.

B. Saran

1. Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai tambahan pustaka di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya dan menjadi referensi bagi pendidikan keperawatan sebagai pengembangan ilmu pengetahuan.

2. Institusi Pelayanan

Hasil dari *literature review* tentang pengaruh teknik telaksasi benson terhadap tekanan darap pada pasinen hipertensi dapat bermanfaat sebagai bahan masukan dan evaluasi serta referensi untuk melaksanakan asuhan keperawatan.

3. Profesi Keperawatan

Hasil *literature review* ini dapat menjadi pedoman bagi perawat untuk memberikan intervensi alternatif pada pasien hipertensi sehingga perawat dapat menjalankan perannya sebagai edukator dalam meningkatkan pemahaman mengenai teknik relaksasi sebagai terapi pendaping pasien hipertensi.

4. Peneliti Selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan lebih spesifik seperti pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi berat.

