

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Terapi relaksasi benson atau yang sejenis (mirip) yang menggunakan relaksasi pernapasan ataupun relaksasi pernapasan ataupun relaksasi spiritual efektif dalam menurunkan nyeri kepala pada penderita hipertensi. Diberikan terapi benson sebanyak 2 kali dalam sehari kurang lebih selama 10 menit di pagi dan sore hari selama 7 hari.

Dengan Prosedur relaksasi benson sebagai berikut:

- a. memposisikan pasien di posisi duduk yang paling nyaman.
- b. Perintahkan pasien untuk memejamkan mata, perintahkan pasien untuk tenang, merilekskan otot-otot tubuh dari ujung kaki sampai dengan otot wajah, dan rasakan rileksnya.
- c. Perintahkan agar pasien menarik nafas dalam lewat hidung, tahan selama 3 detik lalu hembuskan lewat mulut di sertai dengan melafalkan doa atau kata yang sudah dipilih.
- d. Perintahkan pasien untuk menghilangkan pikiran negatif, dan fokus pada nafas dalam dan doa atau kata-kata yang diucapkan.
- e. Lakukan kurang lebih selama 10 menit.
- f. Perintahkan pasien untuk mengakhiri relaksasi dengan selalu menutup mata selama 2 menit, lalu membuka mata dengan perlahan (Atmojo et al., 2019). Ada teknik pernapas hal ini sama seperti pada slow deep breathing dengan menggunakan kalimat berulang sesuai keyakinan seperti dzikir bagi muslim atau murotal quran, dan hal ini

dilakukan seperti halnya terapi dzikir atau membaca al quran. Sehingga efek dari relaksasi benson begitu kuat, karena selain ada relaksasi pernapasan tetapi juga ada relaksasi yang ditimbulkan dari nilai nilai spiritual dan religious yang diterapkan.

Dari hasil 15 jurnal yang di dapat berhubungan dengan penyakit hipertensi karena variable dependen (variable bebas) pada peneliti adalah hipertensi. 15 jurnal yang di analisis menggunakan 10 jurnal internasional dan 5 jurnal nasional. Jurnal yang membahas tentang relaksasi benson terhadap skala nyeri kepala pada penderita hipertensi ada 4 jurnal yaitu jurnal nasional Dari 4 jurnal tersebut dapat disimpulkan bahwa relaksasi benson efektif menurunkan nyeri kepala pada pasien hipertensi dan ada 6 jurnal internasional didapatkan hasilnya efektif untuk menurunkan skala nyeri pada penderita hipertensi serta Dari 1 jurnal tersebut didapatkan hasil bahwa relaksasi nafas dalam mempunyai pengaruh dalam menurunkan skala nyeri kepala pada penderita hipertensi. Jurnal terapi murottal terhadap skala nyeri kepala pada penderita hipertensi ada 3 jurnal, dan Jurnal efek dzikir terhadap skala nyeri kepala pada penderita hipertensi ada 1 jurnal.

Terapi relaksasi benson atau yang sejenis (mirip) yang menggunakan relaksasi pernapasan ataupun relaksasi spiritual efektif dalam menurunkan nyeri kepala pada penderita hipertensi.

B. Saran

Saran peneliti untuk pelaksanaan literature review selanjutnya antara lain:

1. Menganalisa dengan adanya *studi literature review* pengaruh teknik relaksasi benson sebagai terapi non farmakologi untuk penyakit yang lain selain penderita hipertensi.
2. Database yang digunakan untuk mencari literature agar lebih bervariasi.
3. Dari studi ini di harapkan bisa menjadi tinjauan pustaka bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan terapi relaksasi benson dalam mengatasi masalah nyeri kepala pada penderita hipertensi.