

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Pada teknik relaksasi benson dapat dilakukan relaksasi relaksasi pernafasan dengan mengungkapkan kata kata yang mencerminkan keyakinan pasien dengan prosedur mengatur posisi yang nyaman, bersikap pasrah dan mengatakan kalimat sesuai keyakinan yang diucapkan secara berulang ulang dengan harapan tekanan darah menurun akibat hipertensi.

Kalimat yang dapat dilucapkan berupa dzikir, mendengarkan murottal serta meditasi do'a dikarenakan Relaksasi benson dapat memadukan relaksasi keagamaan. Sama halnya dengan Teknik relaksasi benson, teknik relaksasi slow deep breathing juga menggunakan pernafasan sehingga efek dari relaksasi benson begitu kuat dikarenakan relaksasi yang ditimbulkan memadukan unsur pernafasan dan keagamaan.

Dari hasil analisis *literature review* ini terdapat 19 jurnal yaitu 10 jurnal internasional dan 9 jurnal nasional yang memadukan relaksasi nafas dalam serta relaksasi keagamaan dan didapatkan kesimpulan bahwa *Relaksasi Benson* dapat berpengaruh Terhadap Nilai Tekanan Darah Pada penderita Hipertensi.

B. Saran

Saran peneliti untuk pelaksanaan *literature review* selanjutnya

antara lain:

1. Merekomendasikan dan memperbanyak perlakuan perawat dalam mengajarkan Teknik Relaksasi Benson sebagai terapi non farmakologi untuk penyakit yang lain selain Hipertensi
2. *Database* yang digunakan untuk mencari *literature* agar lebih bervariasi dan lebih diperbanyak tentang Relaksasi Benson pada jurnal peneliti nasional maupun internasional.