

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan penelitian ini bahwa metode relaksasi Benson dapat mempengaruhi MAP (*mean arterial pressure*) pada pasien hipertensi. Sedangkan jurnal yang membahas tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi karena tekanan darah masih berhubungan erat dengan MAP yang mana masih sama-sama tekanan darah di tubuh manusia. Dalam melakukan teknik relaksasi benson mudah dilakukan, tidak menimbulkan efek samping dan murah dilakukan untuk pasien hipertensi. Di dalam teknik relaksasi benson terdapat 2 unsur yaitu unsur relaksasi pernafasan dan unsur keagamaan atau spiritualitas. Pada unsur relaksasi pernafasa peneliti menggunakan slow deep breathing dan meditasi. Sedangkan unsur keagamaan peneliti menggunakan murotal al-qur'an dan dzikir karena disesuaikan dengan agama peneliti.

B. Saran

Rekomendasi peneliti untuk tinjauan *literature* berikut meliputi sebagai berikut:

1. Memperdalam menganalisis efek relaksasi Benson sebagai penanganan non farmakologis untuk penyakit lain selain hipertensi.
2. Memperbanyak basis data untuk mencari *literature* relaksasi benson yang lebih luas.

3. Disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang MAP pada pasien hipertensi karena masih banyak yang belum menelitinya.