

## **BAB V**

### **PENUTUPAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 21 responden penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya, dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik responden sebagian besar berada pada kelompok usia dewasa tua (40–59 tahun) sebanyak 57,14%, dan mayoritas memiliki lama menderita hipertensi selama 1–3 tahun sebesar 42,86%.
2. Tekanan darah sistolik sebelum dilakukan intervensi relaksasi Benson dan aromaterapi lavender menunjukkan rata-rata sebesar 147,29 mmHg, dan menurun menjadi 138,48 mmHg setelah intervensi.
3. Tekanan darah diastolik sebelum intervensi menunjukkan rata-rata sebesar 91,00 mmHg dan menurun menjadi 86,52 mmHg setelah intervensi relaksasi Benson dan aromaterapi lavender.
4. Terdapat pengaruh kombinasi relaksasi Benson dan aromaterapi lavender terhadap tekanan darah sistolik penderita hipertensi dengan hasil  $p = 0,005$  ( $p < 0,05$ ) dengan menggunakan uji *Wilcoxon*.
5. Terdapat pengaruh kombinasi relaksasi Benson dan aromaterapi lavender terhadap tekanan darah diastolik penderita hipertensi dengan hasil  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ) dengan menggunakan uji *Paired t-test*.

## **B. Saran**

### **1. Bagi Tenaga Kesehatan**

Diharapkan agar tenaga kesehatan, khususnya perawat di pelayanan primer seperti puskesmas, dapat mempertimbangkan penerapan kombinasi relaksasi Benson dan aromaterapi lavender sebagai intervensi non-farmakologis untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Intervensi ini dapat dijadikan alternatif dalam praktik keperawatan mandiri dan promotif, terutama di situasi dengan keterbatasan sumber daya atau keterbatasan akses pengobatan farmakologis.

### **2. Bagi Institusi Kesehatan**

Diharapkan dapat menjadikan temuan ini sebagai dasar dalam menyusun program edukasi dan promosi kesehatan, khususnya dalam kelompok penderita hipertensi. Institusi kesehatan dapat menyusun panduan teknis dan memberikan pelatihan kepada tenaga kesehatan tentang pelaksanaan intervensi non-farmakologis berbasis bukti seperti kombinasi relaksasi dan aromaterapi.

### **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, didukung dengan variabel perancu (confounding) yang memengaruhi tekanan darah responden secara independen dari intervensi yang diberikan, serta menggunakan

desain penelitian yang melibatkan kelompok kontrol, sehingga efektivitas intervensi dapat dibuktikan secara lebih komprehensif dan aplikatif.