

BAB 7

KESIMPULAN dan SARAN

7.1 Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan terapi relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada lanjut usia dengan hipertensi stadium I, di Posyandu Lansia Matahari Kelurahan Keputran Kecamatan Tegalsari Surabaya. Dapat disimpulkan bahwa relaksasi Benson memberikan kemungkinan perubahan tekanan darah, dengan rata-rata perubahan tekanan darah *sistole* sebesar -6,69 mmHg dan tekanan darah *diastole* sebesar -1,38 mmHg. Dari hasil perubahan tersebut, dapat menunjukkan bahwa relaksasi Benson dapat diterapkan sebagai salah-satu intervensi mandiri perawat untuk membuat asuhan keperawatan gerontik dengan masalah hipertensi.

7.2 Saran

1. Bagi Responden

Dapat menerapkan terapi relaksasi Benson secara rutin dan mandiri di rumah, sehingga membantu mengontrol tekanan darah tinggi atau hipertensi.

2. Bagi Perawat

Dapat menerapkan relaksasi Benson sebagai intervensi mandiri keperawatan non farmakologi pada lanjut usia penderita hipertensi, baik di rumah sakit, panti werdha maupun komunitas.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menggunakan kelompok kontrol sebagai pembanding pada hasil penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, W. N., Nadiyah, W. A., Irfan, M., Wee, C. X., Draman, N., Naing, N. N. (2011). Intraclass Correlation In Practice: Assessment Of Reliability Of Manual Blood Pressure Measurement Among Assessors In Clinical Trial. *Education Medicine Journal, Volume 3#(2)*, E44-E52. Retrieved From <http://eduimed.com>.
- Aryana, K. O., & Novitasari, D. (2013). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Stres Lansia Di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran. *Jurnal Keperawatan Jiwa, Volume 1#(2)*, 186-195. Retrieved From <http://admissi.Unimus.ac.id>.
- Azizah, L. M. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Darmawan, K.E., Swarningsih, I. G. A. G. O., & Wijaya, A. A. N. T. (2015). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Coping Ners, 3* (1), 1-7. Retrieved From <http://ojs.unud.ac.id>.
- Darmojo, B. (2010). *Geriatric (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. Jakarta: Balai Penerbit Fkui.
- Dedullah, R. F., Malonda, N. S. H., & Joseph, W. B. S. (2015). Hubungan Antara Faktor Risiko Hipertensi Dengan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Di Kelurahan Motoboi Kecil Kecamatan Kotamobagu Selatan Kota Kotamobagu. *Jurnal E-Clinic, 3*(1), 66-70. Retrieved From <http://ejournal.unsrat.ac.id>
- Dewi, S. R. (2014). *Keperawatan Gerontik*. Retrieved From <https://books.google.co.id>.
- Efendi, F., & Makhfudli. (2009). *Keperawatan Kesehatan Komunitas*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hamzah, D.F. (2012). *Gambaran Penatalaksanaan Diet Jantung Dan Status Gizi Pasien Penderita Hipertensi Komplikasi Penyakit Jantung Yang Rawat Inap Di Rumah Sakit Umum Bandung Medan Tahun 2012*. Diunduh Tanggal 09 Januari, 2016, Retrieved From <http://respository.usu.ac.id.pdf>.

Hidayat. (2009). *Metode Penelitian Kesehatan: Paradigma Kuantitatif*. Surabaya: Kelapa Pariwara.

Hidayat.(2010). *Metode Penelitian Keperawatan Dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika.

Khoirunnisa, N. (2013). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Keaktifan Lansia Dalam Mengikuti Kegiatan Posyandu Lansia Aisyah Di Desa Pakisan Cawas Klaten. *Naskah Publikasi, Fakultas Ilmu Kesehatan*. Retrieved From <https://eprints.ums.ac.id.pdf>.

Lubis, M. (2011). *Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur Pada Lansia Di Upt Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dan Anak Balita Wilayah Binjai Dan Medan*. Diunduh Tanggal 08 Januari, 2016, Retrieved From <http://respository.usu.ac.id.pdf>.

Masud, I. (2012). *Dasar-Dasar Fisiologi Kardiovaskuler*. Jakarta: EGC, 1989.

Nugroho, W., & Ester, M. (2009). *Komunikasi Dalam Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Egc, 2009.

Nurjanah, A. (2012). Hubungan Antara Lama Hipertensi Dengan Angka Kejadian Gagal Ginjal Terminal Di Rsud Dr. Moewardi Surakarta. *Skripsi*. Retrieved From http://eprints.ums.ac.id/naskah_publicasi.pdf.

Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Pradetyawan. (2014). Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Dengan Tekanan Darah Tinggi Di Posyandu Lansia Desa Triyangan Mojolaban Sukoharjo. *Skripsi*. Retrieved From http://eprints.ums.ac.id/naskah_publicasi.pdf.

Pradetyawan. (2014). Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Dengan Tekanan Darah Tinggi Di Posyandu Lansia Desa Triyangan Mojolaban Sukoharjo. *Skripsi*. Retrieved From http://eprints.ums.ac.id/naskah_publicasi.pdf.

Purwati, D., Suryani, M., & Supriyono, M. (2013). Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Terapi Relaksasi Benson Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan, 1*(2), 67-74. Retrieved From <http://ejournal.stikestelogorejo.ac.id>.

Ridwan, M. (2010). *Mengenal, Mencegah, Mengatasi Silent Killer Hipertensi*. Semarang: Pustaka Widyamara.

Riset Kesehatan Dasar. (2013, December 1). *Metadologi Riskesdas Penyakit Tidak Menular*. Retrieved From <http://www.depkes.go.id.pdf>.

Ronny., Setiawan., & Fatimah, S. (2010). *Fisiologi Kardiovaskuler Berbasis Masalah Keperawatan*. Jakarta : EGC, 2009.

Ruwaida, A., Lilik, S., & Dewi, R. (2006). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Dukungan Keluarga Dengan Kesiapan Menghadapi Masa Menopause. *Jurnal Ilmiah Berkalah Psikologi*, 8(2), 69-76. Retrieved From <http://digilib.uns.ac.id>.

Santoso, S. (2010). *Statistik Nonparametrik; Konsep dan Aplikasi dengan SPSS*. Jakarta : PT. Elex Media Komputindo.

Saputri, M. A. W., & Indrawati, E. S. (2011). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Depresi Pada Lanjut Usia Yang Tinggal Di Panti Werdha Wening Wardoyo Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi Undip*, 9(1), 65-72. Retrieved From <http://www.ejournal.undip.ac.id>.

Sujarweni, V. W. (2014). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Yogyakarta: Gava Media.

Sukarmin., & Himawan, R. (2015). Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Daerah Kudus. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan, Volume 6#(3)*, 86-93. Retrieved From <http://e-journal.stikesmuhkudus.ac.id>.

Sulistiyarini, I. (2013). Terapi Relaksasi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Dan Meningkatkan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi. *Jurnal Psikologi*, 40#(1), 28-38. Retrieved From <https://jurnal.ugm.ac.id>.

Suryana, L. A. (2014). *Kadar Zinc, Cuprum Dan Selenium Pada Penderita Hipertensi Primer Dan Normotensi* (Master's Thesis). Retrieved From <http://adln.lib.unair.ac.id.pdf>.

Suwarso, E. (2010). Chapter II Usu Institutional Respiratory Universitas Sumatra Utara. Diunduh Tanggal 09 Januari, 2016, Retrieved From <http://respiratory.usu.ac.id.pdf>.

Tamher, S., & Noorkasiani. (2009). *Kesehatan Usia Lanjut Dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Udjianti, W.J. (2010). *Keperawatan Kardiovaskuler*. Jakarta: Salemba Medika.

Wijaya, A. S., & Putri, Y.M. (2013). *Keperawatan Medikal Bedah (Keperawatan Dewasa)*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Yanti, N. (2012). *Perbandingan Efektifitas Terapi Zikir Dengan Relaksasi Benson Terhadap Kadar Glukosa Darah Pasien Diabetes Melitus Di Sumatra Barat* (Master's Thesis). Retrieved From <https://www.google.co.id/lib.ui.ac.id.url>.