

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Kombinasi terapi relaksasi benson dan pemberian aromaterapi lavender memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu keperawatan. Kombinasi terapi relaksasi benson dan pemberian aromaterapi lavender memiliki efek relaksasi yang memberikan manfaat untuk menurunkan tekanan darah. Kombinasi terapi relaksasi benson dan aromaterapi lavender akan menurunkan produksi kortisol, epinefrin dan norepinefrin, yang dimana ketiga hormon tersebut merupakan vasonkonstriktor kuat pada pembuluh darah. Apabila ketiga hormon tersebut produksinya menurun, hal ini akan menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah dan penurunan tahanan perifer. Sehingga tekanan darah dan frekuensi detak jantung ikut menurun.

Kombinasi terapi relaksasi benson dan pemberian aromaterapi lavender akan lebih efektif diberikan pada pasien hipertensi dengan kategori *pre* hipertensi (120-129/ \leq 80 mmHg) dan hipertensi *grade* 1 (130-139/80-89 mmHg). Hal tersebut dikarenakan pada pasien hipertensi tahap awal pasien tidak diharuskan mendapatkan pengobatan farmakologi, berbeda dengan pasien hipertensi *grade* 2-3 yang membutuhkan pengobatan farmakologi.

Setelah dilakukan intervensi, penurunan tekanan darah tertinggi rata-rata sebanyak 32 mmHg untuk sistolik dan 34,87 mmHg untuk diastolik. Intervensi kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi lavender cenderung mudah untuk

dilakukan dan alat yang digunakan tergolong sederhana dan mudah untuk didapatkan. Sehingga siapapun bisa melakukan intervensi ini tanpa memerlukan tenaga ahli dalam pelaksanaannya.

B. Rekomendasi

1. Bagi pendidikan keperawatan hasil dari *evidenced based nursing* (EBN) ini diharapkan dapat membantu dalam pengembangan teori dan referensi, khususnya dalam mata kuliah keperawatan medikal bedah dan keperawatan komplementer terkait penanganan pada klien dengan hipertensi.
2. Bagi petugas kesehatan, baik yang ada di masyarakat ataupun klinik hasil dari *evidenced based nursing* (EBN) ini diharapkan dapat menjadi pilihan alternatif atau terapi pendamping untuk menangani klien dengan hipertensi
3. Bagi peneliti selanjutnya hasil dari *evidenced based nursing* (EBN) ini dapat dijadikan acuan untuk mengembangkan terapi komplementer dalam menangani klien dengan hipertensi dengan cara memberikan intervensi langsung kepada klien.