

## **BAB 5**

### **PENUTUP**

Pada bab ini akan diuraikan kesimpulan dan saran hasil penelitian mengenai “Intervensi Relaksasi Benson Dan Murottal Al-Qur'an Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Sumbermulyo Kecamatan Lamongan Kabupaten Lamongan”, maka dapat diambil kesimpulan dan saran sebagai berikut:

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti di Desa Sumbermulyo Kecamatan Lamongan Kabupaten Lamongan pada bulan Maret Tahun 2025 dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh intervensi relaksasi benson dan murottal alqur'an terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Desa Sumbermulyo Kecamatan Lamongan Kabupaten Lamongan.

#### **5.2 Saran**

##### **5.2.1 Bagi Akademik**

Disarankan bagi akademik untuk menjadikan hasil penelitian ini sebagai referensi, sumbangan ilmiah dalam bidang ilmu Keperawatan Gerontik maupun Keperawatan Medikal Bedah terkait masalah Tekanan Darah, khususnya dalam memberikan penanganan Hipertensi. Dan sebagai bahan bacaan atau sarana pembandingan bagi ilmu pengetahuan dalam memperkaya informasi dalam bidang tersebut.

### **5.2.2 Bagi Praktisi**

#### **1. Bagi Responden**

Diharapkan bagi para penderita hipertensi agar dapat membaca serta mempelajari tentang penyebab serta penanganan hipertensi yang disebabkan karena gaya hidup, kegemukan, ataupun faktor penyakit lain yang menyebabkan tekanan darah tinggi.

#### **2. Bagi Profesi Keperawatan**

Diharapkan dapat menjadikan terapi relaksasi benson dan murottal alqur'an sebagai teknik terapi tambahan dalam penurunan tekanan darah dengan pendekatan non farmakologi.

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

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lanjutan dengan membandingkan antar kelompok yang menggunakan farmakologi dengan Nonfarmakologi sehingga akan tampak jelas apakah ada perbedaan yang terjadi pada responden akibat dari perlakuan yang diberikan.