

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan tentang Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Dengan Kata “OM” Terhadap Kecemasan Pada Pasien Hipertensi di UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023 dengan total subyek penelitian sebanyak 25 responden, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Hasil penelitian kecemasan pada subyek penelitian di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023 sebelum diberikan terapi relaksasi benson menunjukkan bahwa subyek penelitian yang mengalami kecemasan berada pada kategori kecemasan ringan sebanyak 4 responden (16%), sedang sebanyak 14 responden (56%), dan kecemasan berat sebanyak 7 responden (28%).
2. Hasil penelitian kecemasan pada subyek penelitian di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023 setelah diberikan terapi relaksasi benson menunjukkan subyek penelitian berada pada kategori 10 responden (40%) mengalami kecemasan ringan, dan 15 responden (60%) mengalami kecemasan sedang.
3. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara jenis kelamin dengan kecemasan pada subyek penelitian, dengan hasil nilai *pre test Asymp Sig.*  $0,224 > 0,05$  dan *post test Asymp Sig.*  $0,734 > 0,05$ .

4. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara usia dengan kecemasan, dengan nilai *pre test Asymp Sig.*  $0,287 > 0,05$  dan *post test Asymp Sig.*  $0,194 > 0,05$
5. Tidak terdapat hubungan yang bermakna pendidikan dengan kecemasan subyek penelitian, dengan hasil nilai *pre test Asymp Sig.*  $0,171 > 0,05$  dan *post test Asymp Sig.*  $0,068 > 0,05$ .
6. Tidak terdapat hubungan yang bermakna pekerjaan dengan kecemasan subyek penelitian, dengan hasil nilai *pre test Asymp Sig.*  $0,461 > 0,05$  dan *post test Asymp Sig.*  $0,137 > 0,05$ .
7. Ada pengaruh pemberian terapi relaksasi benson dengan kata “OM” terhadap kecemasan pada subyek penelitian di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023, ditunjukkan dengan hasil nilai *p-value* pada kolom *Sig. (2-tailed)*  $0,000 < \alpha (0,05)$ .

## **B. Saran**

Berdasarkan pada penelitian diatas, adapun saran yang dapat diberikan peneliti sebagai bahan pertimbangan untuk selanjutnya adalah :

### **1. Manajemen Puskesmas II Denpasar Barat**

Adapun saran bagi manajemen Puskesmas II Denpasar Barat diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai alternative dalam melengkapi tindakan keperawatan yang sudah dilakukan sebelumnya serta dapat diterapkan sebagai pengobatan non farmakologis melalui intervensi terapi relaksasi benson untuk membantu menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi.

## 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Saran yang diberikan bagi peneliti selanjutnya diharapkan pada penelitian berikutnya diharapkan dapat menggunakan sampel yang lebih besar dan rancangan penelitian *two-group pre-post test design* dengan menggunakan kelompok kontrol sehingga dapat membandingkan kecemasan pada subyek penelitian yang diberikan perlakuan terapi relaksasi benson dengan yang tidak diberikan perlakuan terapi relaksasi benson.