

## BAB VI

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian efektifitas relaksasi *Benson* terhadap penurunan stres dan peningkatan kualitas tidur pada pasien hemodialisa di RSUD dr. Harjono S., Sp. OG Ponorogo adalah sebagai berikut:

1. Terdapat perbedaan yang signifikan nilai stres yang diukur dengan DASS antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol setelah diberikan terapi relaksasi *Benson*, sehingga relaksasi *Benson* efektif untuk menurunkan stres pada pasien hemodialisa, berarti  $H_a$  diterima.
2. Terdapat perbedaan yang signifikan nilai kualitas tidur yang diukur dengan PSQI antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol setelah diberikan terapi relaksasi *Benson*, sehingga relaksasi berarti  $H_a$  diterima

#### B. Saran

1. Bagi Pasien.

Pasien hemodialisa dianjurkan untuk melakukan relaksasi *Benson* untuk menurunkan stres dan meningkatkan kualitas tidur.

## 2. Bagi Perawat.

Perawat dianjurkan untuk memberikan latihan relaksasi *Benson* sebagai intervensi keperawatan untuk menurunkan cemas dan meningkatkan kualitas tidur pada pasien hemodialisa.

## 3. Bagi institusi

### a. Rumah Sakit

Rumah sakit menganjurkan dan mendorong perawat untuk menggunakan teknik relaksasi *Benson* untuk menurunkan stres dan meningkatkan kualitas tidur pasien hemodialisa.

### b. Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan perawat membekali peserta didik dengan teknik relaksasi *Benson* saat di masa perkuliahan sehingga dapat diterapkan saat peserta didik saat praktik di rumah sakit maupun saat bekerja nanti.

## 4. Bagi Peneliti Berikutnya

### a. Peneliti berikutnya disarankan agar melakukan pengembangan penelitian

ini dengan menggunakan metode *time series* sehingga dapat diketahui efektifitas relaksasi benson terhadap penurunan stres dan peningkatan kualitas tidur pada tiap-tiap minggu, sehingga dapat diketahui, kapan relaksasi ini mulai menunjukkan hasilnya.

### b. Penelitian selanjutnya dapat melanjutkan dan mengembangkan

penelitian ini dengan membandingkan intervensi ini pada kelompok

responden CKD yang menjalani hemodialisa dengan pasien CKD yang belum menjalani hemodialisa.

- c. Penelitian selanjutnya diharapkan mengukur juga status hemodinamik atau *vital sign* yang berhubungan atau terkait dengan stres maupun gangguan kualitas tidur.
- d. Peneliti selanjutnya diharapkan mempersiapkan lingkungan yang ideal, yaitu lingkungan yang tenang dan jauh dari kebisingan atau gangguan-gangguan yang lain saat pelaksanaan relaksasi *Benson*.