

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan Hasil penelitian tentang efek implementasi pelatihan relaksasi progresif terhadap tingkat stres pasien hemodialisis dapat disimpulkan :

1. Pelatihan relaksasi progresif dapat mengurangi tingkat stres yang dialami pasien hemodialisis secara signifikan.
2. Pada kelompok intervensi terdapat perbedaan signifikan tingkat stres sebelum dan setelah dilakukan pelatihan relaksasi progresif .
3. Pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan signifikan tingkat stres sebelum dan setelah dilakukan pelatihan relaksasi progresif.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka saran yang dapat disampaikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Instansi klinik/pelayanan hemodialisis

Pihak instansi klinik sebaiknya menyediakan ruangan khusus untuk pelatihan relaksasi progresif berupa relaksasi progresif pada pasien dengan media video dan dilakukan minimal 2 kali selama satu minggu.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan desain *mixed method* untuk dapat menggambarkan tingkat stres yang telah diberikan pelatihan relaksasi progresif.