

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian yang dilakukan bertujuan untuk mendeskripsikan penurunan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah melakukan relaksasi benson, dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Setelah dilakukan relaksasi benson terdapat perbedaan tingkat kecemasan pada ketiga responden, sehingga relaksasi benson efektif menurunkan tingkat kecemasan pada klien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisa.
2. Klien gagal ginjal kronis yang dijadikan responden sebanyak 3 orang dengan karakteristik perempuan, dengan rentang usia 40 – 55 tahun, dan sudah menjalani hemodialisa selama kurang dari 2 tahun.
3. Kecemasan yang dialami oleh ketiga responden yaitu Ny. S.A. , Ny. S.M. , dan Ny. R sebelum melakukan relaksasi benson berada di kategori cemas sedang dengan skor 24, 22, dan 21.
4. Kecemasan yang dialami oleh ketiga responden yaitu Ny. S.A. , Ny. S.M. , dan Ny. R sesudah melakukan relaksasi benson selama 2 hari dengan 2 kali intervensi berada di kategori cemas ringan dengan skor 19, 16 dan 14.

B. Saran

1. Bagi Responden

Relaksasi benson dapat dijadikan salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi kecemasan yang dapat memberikan efek tenang dan rileks pada tubuh. Relaksasi benson lebih efektif dalam mengatasi kecemasan bila dilakukan lebih sering.

2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Relaksasi benson dapat dilakukan dimana saja salah satunya di pelayanan kesehatan seperti Rumah sakit. Bagi petugas kesehatan khususnya perawat yang menemani klien selama melakukan hemodialisa ada baiknya selalu mengingatkan klien untuk melakukan relaksasi benson jika mengalami gejala kecemasan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Relaksasi benson dapat dijadikan salah satu terapi untuk mengatasi kecemasan pada klien, perlu diperhatikan faktor yang mendukung dan menghambat proses relaksasi, karena relaksasi ini perlu konsentrasi yang cukup untuk membuat relaksasi ini berhasil dan terlihat respon hasil yang diinginkan.