

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil dari studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui Penerapan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada Pasien Penyakit Ginjal Kronis yang Menjalani Hemodialisa Di RS PMI Kota Bogor dapat disimpulkan bahwa :

1. Karakteristik responden menunjukkan rata- rata usia pasien penyakit ginjal kronis yang menjalani hemodialisa di RS PMI Kota Bogor usia 50 tahun, dengan usia termuda 45 tahun dan tertua 58 tahun.
2. Pengkajian kecemasan didapatkan 3 responden mengalami kecemasan yang berbeda beda, dengan tanda gejala yang muncul berdasarkan kuesioner *HARS* yaitu diantaranya merasa, cemas, sulit tidur, gelisah, takut akan pikiran sendiri, keringat dingin dan pusing pada saat akan menjalani hemodialisa.
3. Penerapan terapi relaksasi benson ini dilakukan oleh 3 responden dengan 3 kali pertemuan dalam 1 minggu, yaitu 2 kali intervensi durasi 10 setiap pertemuan selama proses penerapan pasien mampu mengikuti dan melakukan terapi relaksasi benson sesuai SOP.
4. Evaluasi Penerapan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada Pasien Penyakit Ginjal Kronis yang Menjalani Hemodialisa Di RS PMI Kota Bogor yaitu, sebelum penerapan terapi relaksasi benson skor kecemasan sebesar 40 %, sesudah dilakukan penerapan terapi relaksasi

benson skor kecemasan sebesar 30%, selisih kecemasan sebelum dan sesudah dilakukannya terapi relaksasi benson sebesar 10 %, dan terjadi penurunan kecemasan dari cemas sedang menjadi cemas ringan.

B. Saran

1. Bagi Responden

Relaksasi Benson, metode non-farmakologis untuk mengatasi kecemasan, dapat memberikan efek tenang dan rileks pada tubuh. Jika dilakukan lebih sering, relaksasi Benson lebih efektif dalam mengatasi kecemasan.

2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Relaksasi benson dapat dilakukan dimana saja termasuk di pelayanan kesehatan seperti Rumah sakit. Jika pasien mengalami gejala kecemasan, petugas kesehatan, terutama perawat yang menemani pasien selama hemodialisa, ada baiknya selalu mengingatkan mereka untuk melakukan relaksasi Benson.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Relaksasi benson dapat dijadikan salah satu terapi untuk mengatasi kecemasan pada pasien, karena relaksasi ini perlu konsentrasi yang cukup untuk membuat relaksasi ini berhasil dan terlihat respon hasil yang diinginkan.