

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian pengumpulan data, Analisa data dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa:

- 5.1.1 Tingkat stres sebelum terapi relaksasi benson, dimana 50,0% yang mengalami tingkat stres sedang dan 50,0% mengalami tingkat stres berat.
- 5.1.2 Tingkat stres setelah menjalani terapi relaksasi benson didapatkan sebanyak 15 orang (46,9%) mengalami stres ringan, 9 responden (28,1%) mengalami stres sedang, dan 8 orang (25%) stres berat.
- 5.1.3 Tingkat insomnia sebelum terapi relaksasi benson yaitu sebanyak 22 orang (68,8%) mengalami insomnia sedang, sementara 10 orang (31,3%) mengalami insomnia ringan.
- 5.1.4 Tingkat insomnia sesudah terapi relaksasi benson yaitu 27 orang (84,4%) tidak mengalami insomnia, sementara 5 orang (15,6%) mengalami insomnia ringan.
- 5.1.5 Berdasarkan uji *wilcoxon matched pairs* menunjukkan bahwa nilai $p = 0,001 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara terapi relaksasi benson terhadap penurunan tingkat stress pada lansia.
- 5.1.6 Berdasarkan uji *wilcoxon matched pairs* menunjukkan bahwa nilai $p = 0,001 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara terapi relaksasi benson terhadap penurunan tingkat insomnia pada lansia.

5.2. Saran

5.2.1 Profesi Perawat

Disarankan agar perawat secara rutin menerapkan terapi relaksasi Benson sebagai bagian dari program perawatan untuk mengurangi tingkat stres dan insomnia pada penghuni. Pelatihan lebih lanjut mengenai teknik relaksasi ini juga dapat meningkatkan efektivitas intervensi dan hasil terapi.

5.2.2 Institusi Tempat Penelitian

Institusi disarankan untuk memperluas program terapi relaksasi benson ke semua penghuni sebagai langkah preventif dan kuratif untuk mengelola stres dan insomnia. Selain itu, evaluasi berkala dan pelatihan staf mengenai

implementasi terapi ini penting untuk memastikan keberhasilan dan keberlanjutan program.

5.2.3 Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat menambah dan menyediakan buku-buku referensi terbaru untuk mempermudah mencari sumber-sumber referensi yang sedang *trend* untuk penelitian tentang terapi relaksasi benson.

5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini bisa dijadikan referensi tambahan untuk penelitian selanjutnya dengan menambah variabel lainnya atau mengembangkan variabel yang sesuai seperti menggunakan terapi relaksasi benson untuk mengurangi kecemasan pra operasi dan status hemodinamik, yaitu tekanan darah dan denyut nadi.