

BAB VI PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan uraian pembahasan pada laporan kasus “Penerapan Teknik relaksasi benson terhadap kualitas tidur pada lansia” diatas, maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Pengkajian asuhan keperawatan yang telah dilakukan pengkajian secara menyeluruh maka didapatkan diagnosa keperawatan yang muncul pada klien Ny. S dengan diagnosa medis Diabetes Mellitus dan Hipertensi yang mempunyai keluhan gangguan tidur (Insomnia) yaitu Gangguan pola tidur dan Kesiapan peningkatan manajemen Kesehatan.
2. Hasil intervensi yang telah dilakukan berdasarkan *evidence based nursing* dengan menggunakan penerapan Teknik relaksasi benson untuk meningkatkan kualitas tidur.
3. Hasil implementasi tidak sesuai, khususnya dalam waktu pelaksanaan. Dalam *evidence based nursing* dilakukan dengan waktu 1 kali sehari dalam 30 hari, sedangkan peneliti melakukan implementasi 2 kali sehari dalam 3 hari.
4. Hasil penerapan implementasi didapatkan bahwa terdapat peningkatan kualitas tidur pada Ny. S. Perlu diperhatikan untuk pemberian Teknik relaksasi benson harus memberikan kondisi yang nyaman bagi klien agar rileks dan fokus.

B. Saran

1. Klien dan Keluarga

Klien diharapkan dapat menerapkan terapi relaksasi benson ini untuk meningkatkan kualitas tidur. Keluarga sebagai *caregiver* klien diharapkan dapat memaksimalkan pemberian perawatan dan terapi mandiri dengan memberi dukungan dalam upaya memulihkan kesehatan klie

2. Penulis

Penulis sebagai perawat dapat memaksimalkan pemberian asuhan keperawatan berdasarkan *evidence based nursing* (EBN). Selain itu, peneliti dapat memberikan asuhan keperawatan bagi klien dengan gangguan pola tidur dengan melakukan terapi Teknik relaksasi benson untuk mengembangkan inovasi terapi non-farmakologis dalam keperawatan.

3. Profesi Keperawatan

Hasil dari penerapan terapi relaksasi benson pada kasus ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi benson memiliki banyak sekali manfaat dalam pemulihan kesehatan klien khususnya terhadap peningkatan kualitas tidur. Temuan ini sejalan dengan beberapa penelitian yang menggunakan terapi relaksasi benson guna meningkatkan kualitas tidur, namun disarankan juga terapi ini dapat didukung dengan terapi pendukung lainnya. Hasil karya ilmiah akhir ners ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi perawat untuk mengelola masalah dengan gangguan pola tidur.