

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh edukasi video relaksasi nafas dalam dengan musik terhadap kualitas hidup *family caregiver* penyintas kanker di wilayah kerja Puskesmas Ngemplak 1 Yogyakarta, dapat disimpulkan bahwa:

1. *Family caregiver* penyintas kanker memiliki beban fisik, emosional, dan sosial yang berdampak terhadap penurunan kualitas hidup selama menjalani peran *caregiving*. Kondisi ini menuntut adanya upaya intervensi yang dapat membantu *caregiver* menjaga kesejahteraan diri di tengah tanggung jawab perawatan.
2. Edukasi video relaksasi nafas dalam dengan musik terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas hidup *family caregiver* penyintas kanker. Intervensi ini membantu *caregiver* mengatasi stres, meningkatkan adaptasi positif, serta memberikan kenyamanan psikologis dan fisik selama menjalankan perannya.
3. Media edukasi berbasis video menjadi metode edukasi yang efektif dan aplikatif di pelayanan kesehatan primer, karena mudah dipahami, dapat diputar berulang, dan dapat diterapkan secara mandiri di rumah *caregiver*.
4. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan edukasi relaksasi berbasis media video dapat menjadi bagian penting dalam program promosi kesehatan bagi *family caregiver*. Intervensi ini layak diterapkan secara rutin dalam pelayanan paliatif dan *home care* untuk meningkatkan kualitas hidup *family caregiver*.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dipaparkan pada bab IV, pembahasan, serta kesimpulan terkait edukasi video relaksasi nafas dalam dengan musik terhadap kualitas hidup *family caregiver* penyintas kanker di Puskesmas Ngemplak 1 kabupaten Sleman, adapun beberapa saran yaitu sebagai berikut :

1. **Bagi Puskesmas**

Bagi Puskesmas diharapkan dapat menjadikan edukasi berupa video relaksasi nafas dalam dengan musik sebagai salah satu intervensi non farmakologis untuk meningkatkan kualitas hidup *family caregiver* penyintas kanker. Video edukasi ini dapat dimanfaatkan dalam kegiatan promosi kesehatan, terutama pada keluarga pasien dengan penyakit kronis seperti kanker. Diharapkan pula pihak puskesmas dapat mengintegrasikan program ini dalam pendekatan holistik untuk meningkatkan kesejahteraan keluarga pasien.

2. **Bagi Responden (*family caregiver*)**

Disarankan dapat menerapkan teknik relaksasi nafas dalam secara rutin sebagai bagian dari mekanisme koping sehari-hari. Teknik ini terbukti sederhana, murah dan efektif untuk mengurangi stres serta meningkatkan kualitas hidup. Dengan adanya edukasi melalui video, *caregiver* dapat lebih mudah memahami dan mempraktikkan teknik ini secara mandiri di rumah.

3. **Bagi Peneliti Selanjutnya**

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan materi video yang lebih interaktif dengan paduan visual dan narasi yang lebih lengkap, selain itu peneliti selanjutnya juga bisa mengkaji efek intervensi dalam waktu yang lebih panjang, melibatkan jumlah responden yang lebih besar dan beragam untuk meningkatkan generalisasi hasil, serta membandingkan efektivitas berbagai jenis teknik relaksasi (misalnya relaksasi otot progresif, meditasi atau yoga) terhadap kualitas hidup *family caregiver*.