

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis dan uraian pembahasan pada laporan kasus “Penerapan Intervensi Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Puskesmas Kasihan II” diatas, maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Pengkajian asuhan keperawatan telah dilakukan secara komprehensif maka didapatkan diagnosa keperawatan yang muncul pada Ny. M dengan diagnose medis Hipertensi yang mempunyai keluhan gangguan tidur yaitu gangguan pola tidur dan kesiapan peningkatan manajemen kesehatan.
2. Hasil intervensi yang telah dilakukan yaitu berdasarkan EBN (*evidence based nursing*) dengan menggunakan penerapan intervensi teknik relaksasi benson yang digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur.
3. Hasil penerapan implementasi didapatkan bahwa terdapat peningkatan kualitas tidur pada Ny. M. Pada pelaksanaan implementasi perlu memperhatikan kondisi yang nyaman agar klien merasa rileks dan focus.

#### **B. Saran**

1. Klien dan keluarga

Terapi relaksasi Benson ini diharapkan mengatasi gangguan tidur sehingga kualitas tidur klien dapat meningkat, dan keluarga yang membantu klien diharapkan dapat memaksimalkan perawatan dan terapi mandiri dengan mendukung dalam pemulihan kesehatannya.

2. Puskesmas

Hasil penelitian Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) diharapkan menjadi alternatif atau intervensi non farmakologi untuk

meningkatkan mutu pelayanan pasien dengan diagnosa keperawatan gangguan pola tidur di Puskesmas/PKM.

### 3. Profesi keperawatan

Hasil penelitian yang dilakukan pada kasus ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi benson memiliki banyak manfaat dalam pemulihan kesehatan klien, terutama dalam hal meningkatkan kualitas tidur. Penemuan ini sejalan dengan temuan sebelumnya dalam beberapa penelitian yang menggunakan terapi ini untuk meningkatkan kualitas tidur, tetapi juga disarankan bahwa terapi relaksasi benson dapat dikombinasikan dengan terapi tambahan. Hasil penelitian akhir Ners ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk terapi tambahan khususnya pada masalah dengan gangguan pola tidur.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YOHANES  
YOGYAKARTA