

BAB VI PENUTUP

VI.1 Kesimpulan

Relaksasi Benson adalah metode relaksasi yang dipadukan dengan keyakinan pasien. Rumusan kata atau kalimat tertentu yang dibaca berulang-ulang dan mengandung komponen iman dan keyakinan menghasilkan respon relaksasi yang lebih tinggi daripada relaksasi yang tidak mengandung unsur iman dan keyakinan. Iman pasien memiliki efek menenangkan. Terapi Relaksasi Benson yang diberikan pada perawat terbukti dapat meningkatkan kualitas tidur perawat. Terapi ini diharapkan dapat digunakan oleh perawat maupun tenaga kesehatan lainnya yang memiliki kualitas tidur yang buruk sehingga dapat memberikan pelayanan kesehatan yang lebih baik.

Terapi relaksasi benson diyakini dapat meningkatkan kualitas tidur pada perawat maupun individu lainnya. Penerapan terapi relaksasi benson dilakukan selama 3 hari berturut-turut kepada 5 orang perawat yang berada di kategori kualitas tidur buruk. Untuk menilai kualitas tidur perawat penulis menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* disebar sebelum dilakukan intervensi dan setelah dilakukan intervensi relaksasi benson dikarenakan untuk melihat apakah terdapat perubahan pada kualitas tidur perawat setelah diberikan intervensi. Hasil dari *post test* kuesioner tersebut menunjukkan bahwa dari 5 perawat yang diberikan intervensi 4 diantaranya mengalami perubahan kualitas tidur pada kategori buruk menjadi kategori baik, dari hasil tersebut dapat dikatakan bahwa penerapan *Evidence Based Nursing (EBN)* terapi relaksasi benson dapat meningkatkan kualitas tidur pada perawat IGD.

VI.2 Saran

- a. Bagi perawat IGD RS Bhayangkara TK.I R Said Sukanto

Diharapkan hasil dan pembahasan dari studi kasus ini dapat dijadikan bahan sekaligus referensi bagi perawat terkait dalam menerapkan terapi relaksasi benson agar dapat diterapkan dirumah sakit dalam jangka waktu yang lama dengan harapan dapat menjadi pengaruh yang baik sehingga perawat memiliki

kualitas tidur yang baik

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penulis berharap hasil dari studi kasus yang telah ditulis dapat dijadikan referensi dan dapat dikembangkan oleh peneliti-peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian terkait kualitas tidur perawat. Peneliti berharap penerapan *evidence based nursing* (EBN) relaksasi benson ini dapat dikembangkan menjadi lebih baik lagi dan dapat dipadukan dengan jenis terapi yang lainnya. Penulis berharap penerapan relaksasi benson dapat dilakukan oleh individu dalam mengatasi kualitas tidur yang buruk.