

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Setelah melakukan asuhan keperawatan pada dua orang penderita diabetes melitus, dengan penerapan *evidence-based nursing* intervensi relaksasi benson untuk menurunkan tingkat kecemasan serta harga diri rendah akibat kekhawatiran berlebih, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

- a. Gambaran pengkajian pada dua klien yang menderita DM tipe II yang menunjukkan tanda gejala kecemasan berlebihan berhubungan dengan takut akan kegagalan, ditandai dengan keluhan khawatir berlebihan, sulit tidur, serta perasaan tidak tenang dan gelisah.
- b. Berdasarkan hasil pengisian kuesioner skala kecemasan serta harga diri rendah, menunjukkan bahwa pada awal pengkajian, Tn.A dalam kategori kecemasan sedang dengan skor SRAS = 47 dan SESR = 15, kemudian Tn. Z juga berada dalam kategori kecemasan sedang dengan skor SRAS = 47 dan SESR = 18.
- c. Diagnosa keperawatan yang ditegakkan pada Tn.A adalah ansietas berhubungan dengan kekhawatiran mengalami (SDKI D.0080), dan harga diri rendah situasional berhubungan perubahan peran social (SDKI D.0087), Sementara pada Tn.Z adalah ansietas berhubungan dengan kekhawatiran mengalami (SDKI D.0080), dan harga diri rendah situasional berhubungan perubahan peran social (SDKI D.0087),
- d. Pelaksanaan terapi relaksasi benson dilakukan sebanyak dua kali pertemuan selama dua hari, dengan durasi tiap sesi sekitar 20-45 menit. Intervensi ini diberikan setelah pelaksanaan tindakan generalis dari SP 1-4 ansietas pada klien kelolaan utama dan klien kelolaan resume.
- e. Terapi relaksasi benson terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada kedua penderita Diabetes Melitus. Hal ini ditunjukkan dengan penurunan skor kuesioner skala kecemasan pada hari kelima menjadi 21 (kecemasan ringan) pada Tn.A dan 930 (kecemasan ringan)

pada Tn.Z. Membuktikan bahwa terapi relaksasi benson dapat diterapkan sebagai intervensi keperawatan inovatif non-farmakologi dalam mengurangi kecemasan pada penderita DM Tipe II.

V.2 Saran

Berdasarkan hasil asuhan keperawatan yang telah dilakukan terhadap dua klien penderita Diabetes melitus tipe II, dengan masalah keperawatan kecemasan dan harga diri rendah, maka penulis menyampaikan beberapa saran sebagai berikut:

a. Bagi Klien

Klien disarankan untuk secara rutin melakukan teknik relaksasi Benson secara mandiri sebagai bagian dari strategi pengelolaan cemas dan tanda gejala harga diri rendah yang dialami akibat penyakit kronis. Klien juga diharapkan lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaan dan pikiran yang mengganggu agar dapat memperoleh dukungan emosional dan intervensi yang tepat dari tenaga kesehatan.

b. Bagi Keluarga

Keluarga diharapkan dapat memberikan dukungan emosional yang konsisten kepada klien dengan cara menciptakan lingkungan yang nyaman dan positif di rumah, keluarga juga sebaiknya dilibatkan dalam proses perawatan, termasuk membantu klien dalam mengingatkan waktu pelaksanaan relaksasi Benson dan memotivasi klien untuk tetap menjaga gaya hidup sehat.

c. Bagi Tenaga Keperawatan

Pelayanan Kesehatan maupun perawat diharapkan mampu mengidentifikasi dini tanda-tanda kecemasan pada pasien dengan DM Tipe II serta mengintegrasikan teknik relaksasi non-farmakologis seperti relaksasi Benson dalam praktik keperawatan sehari-hari. Pemberian edukasi dan bimbingan kepada pasien terkait pelaksanaan teknik relaksasi juga perlu dilakukan secara rutin dan berkelanjutan.

d. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan di bidang keperawatan sebaiknya mempelajari dan memperdalam materi tentang teknik relaksasi seperti relaksasi Benson

dalam proses pembelajaran, khususnya dalam manajemen kecemasan dan keperawatan kesehatan jiwa. Hal ini bertujuan untuk membekali mahasiswa keperawatan dengan kemampuan intervensi non-farmakologis dalam menangani gangguan psikologis pada pasien dengan penyakit kronis.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan dalam jangka waktu yang lebih lama guna mengevaluasi efektivitas teknik relaksasi Benson terhadap kecemasan dan masalah psikologis lain, seperti harga diri rendah, khususnya pada pasien dengan penyakit kronis seperti DM Tipe II. Penelitian lanjutan juga dapat mengkaji integrasi intervensi ini dengan metode terapi lainnya untuk hasil yang lebih optimal.