

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Ada perbedaan yang signifikan tingkat depresi sebelum dan sesudah diberikan relaksasi benson pada kelompok intervensi. (nilai $p=0.000 < 0,05$)
2. Tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat depresi sebelum dan sesudah diberikan relaksasi benson pada kelompok kontrol. (nilai $p=0.163 > 0,05$)
3. Ada pengaruh yang signifikan pemberian relaksasi benson terhadap tingkat depresi pada pasien post stroke di RSUD Ungaran.(nilai $p=0,031 < 0,05$)

B. Saran

1. Bagi Masyarakat

Masyarakat dapat menggunakan relaksasi benson untuk menurunkan tingkat depresi yang dialami sebagai akibat menderita stroke sehingga kualitas hidup penderita stroke lebih baik.

2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Pelayanan kesehatan dapat memilih relaksasi benson untuk alternatif terapi untuk menurunkan tingkat depresi penderita stroke sehingga penderita stroke yang mengalami depresi dapat terbantu mengatasi depresi yang dialaminya.

3. Bagi Peneliti Lain

Peneliti lain dapat menggunakan penelitian ini sebagai referensi penelitian sejenis atau dapat meneliti terapi lain dalam menurunkan depresi.