

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari pengembangan karya kinerja yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa penerapan intervensi terapi benson kombinasi aromaterapi lavender menghasilkan penurunan skor kualitas tidur di antara lima pasien di ruang HCU Rumah Sakit Dr. H. Jusuf SK. Tarakan menunjukkan peningkatan setelah penerapan intervensi terapi benson kombinasi aromaterapi lavender. Analisis mengungkapkan perbedaan yang nyata dalam skor kualitas tidur ketika membandingkan pengukuran yang diambil sebelum dan setelah intervensi terapi benson kombinasi aromaterapi lavender. Hal ini menunjukkan bahwa integrasi terapi relaksasi Benson dengan aromaterapi lavender bermanfaat bagi pasien di ruang HCU Rumah Sakit Dr. H. Jusuf SK. Tarakan. Penerapan teknik relaksasi Benson bersama aromaterapi lavender telah menunjukkan kemanjuran dalam mengatasi kualitas tidur yang tidak memadai. Sebelum intervensi ini, kualitas tidur pasien diklasifikasikan sebagai buruk; namun, setelah penerapannya, diklasifikasikan ulang menjadi baik.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas dapat diberikan beberapa saran oleh peneliti tentang penerapan kombinasi terapi relaksasi benson dengan

menggunakan aromaterapi lavender pada pasien di ruang HCU RSUD Dr.H.Jusuf SK. Tarakan sebagai berikut:

1. Bagi Pasien Di Ruang HCU RSUD Dr.H.Jusuf SK. Tarakan

Bagi Pasien Di Ruang HCU RSUD Dr.H.Jusuf SK. Tarakan diharapkan agar terus menerapkan teknik relaksasi Benson dan aromaterapi lavender kepada para pasien agar dapat mengurangi gangguan tidur yang dialami.

2. Bagi Mahasiswa

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan rekan-rekan mahasiswa mengenai intervensi relaksasi dalam bidang keperawatan.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambahkan kelompok kontrol sebagai perbandingan antara yang diberikan perlakuan dan tidak diberikan perlakuan teknik relaksasi Benson dan aromaterapi lavender.

4. Bagi Rumah Sakit

Rumah sakit dapat meningkatkan kualitas layanan kesehatan melalui program ini dengan memberikan edukasi yang efektif kepada pasien dan keluarga pasien dengan menerapkan kombinasi terapi relaksasi benson dengan menggunakan aromaterapi lavender pada pasien HCU. Selain itu, program ini dapat membantu meningkatkan angka kualitas pasien dan citra rumah sakit sebagai institusi yang peduli terhadap keselamatan pasien.