

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **1.1 Kesimpulan**

1. Pasien hemodialisa cenderung mengalami tingkat depresi, kecemasan dan stres yang tinggi akibat kondisi kronis, ketergantungan pada terapi, dan perubahan gaya hidup. Faktor psikologis ini dapat menurunkan kualitas hidup jika tidak ditangani, oleh karena itu, dukungan emosional dan intervensi relaksasi terhadap psikososial sangat penting dalam perawatan pasien hemodialisa.
2. Relaksasi benson terbukti efektif dalam menurunkan tingkat depresi, kecemasan dan stres pada pasien hemodialisa. Teknik ini membantu menenangkan sistem saraf, mengurangi hormon stres, dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Sebagai intervensi non-farmakologis yang sederhana dan relaksasi benson layak diterapkan secara rutin dalam perawatan pasien hemodialisa untuk mendukung kualitas hidup pasien hemodialisa.

#### **1.2 Saran**

1. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian dapat menjadi sumber informasi dan bermanfaat dalam pengembangan asuhan keperawatan depresi, kecemasan dan stress pada pasien hemodialisa serta dapat menjadikan upgrade skill bagi mahasiswa dan tenaga pengajar mengenai terapi relaksasi benson.

2. Bagi Perawat

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan masukan dan informasi mengenai penerapan manfaat relaksasi benson pada pasien hemodialisa yang mengalami depresi, kecemasan dan stress sebagai acuan dalam mengatasi hal tersebut.

3. Bagi peneliti

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi sumber referensi mengenai penerapan terapi relaksasi benson terhadap depresi, kecemasan dan stress pada pasien hemodialisa di RSD K.R.M.T wongsonegoro Semarang.

