

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian mengenai penggunaan teknik relaksasi nafas dalam pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa di Rumah Sakit Umum Daerah dr. M. Yunus Kota Bengkulu, diperoleh kesimpulan berikut:

1. Dari 15 responden, kelompok usia ≤ 60 tahun merupakan kelompok terbanyak; responden didominasi laki-laki dan sebagian besar masih bekerja.
2. Pada pengukuran sebelum intervensi, kecemasan pasien terutama berada pada kategori sedang sampai berat.
3. Sesudah latihan relaksasi nafas dalam, tingkat kecemasan menunjukkan penurunan dibandingkan hasil pengukuran awal.
4. Hasil analisis menunjukkan bahwa relaksasi nafas dalam berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa di Rumah Sakit Umum Daerah dr. M. Yunus Kota Bengkulu.

6.2 Saran

1. Bagi Rumah Sakit

Rumah Sakit Umum Daerah dr. M. Yunus Kota Bengkulu disarankan terus memperkuat pelayanan keperawatan yang memperhatikan kebutuhan psikologis pasien gagal ginjal kronik selama menjalani

hemodialisa. Relaksasi nafas dalam dapat dipertimbangkan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis di unit hemodialisa untuk membantu pasien mengendalikan kecemasan.

2. Bagi Perawat

Perawat disarankan memfasilitasi latihan relaksasi nafas dalam secara berkala bagi pasien gagal ginjal kronik yang mengalami kecemasan selama hemodialisa. Edukasi tentang teknik yang benar juga perlu diberikan agar pasien dapat melakukan latihan secara mandiri ketika kecemasan muncul.

3. Bagi Pasien

Pasien gagal ginjal kronik dapat mempraktikkan relaksasi nafas dalam secara teratur dan mandiri sebagai upaya membantu menurunkan kecemasan, meningkatkan kenyamanan, dan mempertahankan ketenangan selama hemodialisa.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya dapat menguji relaksasi nafas dalam bersama intervensi lain, misalnya aromaterapi, meditasi, pijat ringan, kompres hangat, maupun bentuk asuhan keperawatan lainnya.