

BAB V

SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil observasi dan pengumpulan data harian terhadap dua orang lansia perempuan yang mengalami gangguan pola tidur, dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi Benson efektif dalam meningkatkan kualitas tidur dalam waktu relatif singkat untuk melakukan terapi, namun harus dilakukan lebih sering.

Kedua subjek mengalami peningkatan bertahap dalam durasi dan kualitas tidur setelah rutin melakukan terapi dua kali sehari. Terapi ini sedikit membantu proses tertidur, mengurangi frekuensi terbangun di malam hari, serta memberikan efek relaksasi yang berdampak pada kestabilan emosi dan perasaan tenang sebelum tidur. Selain itu, kedua lansia menunjukkan antusiasme dan kemandirian dalam menerapkan terapi setelah beberapa hari.

Terapi relaksasi Benson terbukti sebagai intervensi non-farmakologis yang sederhana, murah, dan aman untuk diterapkan pada lansia, khususnya mereka yang memiliki riwayat penyakit kronis seperti diabetes. Meskipun penelitian ini hanya melibatkan dua orang subjek, hasilnya menunjukkan potensi besar bagi pengembangan intervensi serupa dalam skala yang lebih luas.

5.2 Implikasi

Penelitian ini memberikan kontribusi yang penting dalam praktik keperawatan, khususnya dalam penatalaksanaan gangguan tidur pada lansia dengan penyakit kronis seperti diabetes melitus tipe 2. Hasil yang menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson efektif dalam memperbaiki pola tidur menunjukkan bahwa intervensi ini dapat dijadikan salah satu alternatif terapi nonfarmakologis yang praktis, aman, dan hemat biaya. Dalam praktiknya, perawat dapat menggunakan teknik ini sebagai bagian dari intervensi keperawatan mandiri, tanpa perlu bergantung pada obat-obatan yang seringkali memiliki efek samping, terutama pada lansia.

5.3 Rekomendasi

Bagi tenaga kesehatan, khususnya perawat, disarankan untuk menerapkan terapi relaksasi Benson sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam mengatasi gangguan tidur pada lansia. Terapi ini dapat dijadikan bagian dari intervensi mandiri keperawatan yang mudah diterapkan, aman, serta memberikan manfaat yang signifikan dalam meningkatkan kualitas tidur dan kenyamanan pasien.

Bagi institusi pelayanan kesehatan, seperti puskesmas, rumah sakit, maupun layanan home care, disarankan untuk mengintegrasikan terapi relaksasi Benson ke dalam standar operasional prosedur (SOP) dalam penatalaksanaan gangguan tidur pada lansia. Selain itu, pelatihan bagi tenaga kesehatan mengenai teknik pelaksanaan terapi relaksasi Benson perlu dikembangkan agar intervensi ini dapat diaplikasikan secara tepat dan optimal.

Bagi lansia dan keluarga, terapi ini dapat dipelajari dan diterapkan secara mandiri di rumah sebagai bagian dari upaya peningkatan kualitas hidup. Oleh karena itu, edukasi dan pendampingan dari tenaga kesehatan sangat diperlukan agar lansia mampu melaksanakan terapi secara teratur dan konsisten.

Untuk peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan jangka waktu yang lebih panjang serta melibatkan jumlah klien yang lebih besar guna melihat efek terapi relaksasi Benson dalam jangka panjang. Penelitian dengan variabel lain seperti tingkat kecemasan, kadar glukosa darah, atau kualitas hidup juga dapat dilakukan untuk mengetahui manfaat terapi ini secara lebih luas dan komprehensif.