

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Dari hasil penelitian yang dilakukan terhadap 42 responden dirumah sakit umum daerah aceh besar dapat disimpulkan bahwa:

5.1.1 Tingkat stres pasien sebelum diberikan kombinasi terapi relaksasi nafas dalam dan dzikir berada pada kategori stres berat, dengan rata-rata skor 30,33 menurut skala DASS-42.

5.1.2 Setelah dilakukan intervensi terapi, terjadi penurunan tingkat stres menjadi rata-rata 19,26 yang termasuk dalam kategori stres sedang.

5.1.3 Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test memperoleh nilai $Z = -5,812$ dengan $p\text{-value} = 0,000 (< 0,05)$ yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari kombinasi terapi relaksasi nafas dalam dan dzikir terhadap penurunan tingkat stress pasien rawat inap.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Tenaga Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan referensi ilmiah dalam pengembangan intervensi keperawatan non-farmakologis, khususnya dalam mengelola stres pasien melalui pendekatan relaksasi fisik dan spiritual. Intervensi relaksasi nafas dalam dan dzikir ini juga dapat dijadikan bagian dari praktik keperawatan holistik yang memperhatikan kebutuhan emosional dan spiritual pasien.

5.2.2 Bagi Rumah Sakit

Diharapkan pihak rumah sakit dapat mengadopsi terapi relaksasi nafas dalam dan dzikir sebagai salah satu prosedur standar keperawatan, khususnya di ruang rawat inap, guna meningkatkan kualitas pelayanan dan kenyamanan psikologis pasien. Pelatihan dan sosialisasi kepada perawat juga penting dilakukan agar implementasi terapi ini dapat dilakukan secara konsisten dan profesional.

5.2.3 Bagi Pasien dan Keluarga

Pasien dan keluarga diharapkan dapat melanjutkan latihan relaksasi dan dzikir secara mandiri di rumah sebagai bagian dari proses pemulihan dan penguatan kesehatan mental.

5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan kelompok kontrol, memperpanjang waktu intervensi, dan melakukan terapi di lingkungan yang lebih tenang dan privat untuk meminimalkan gangguan dari luar seperti keramaian dan kebisingan ruang rawat inap lantai II kelas 3.