

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Terdapat penurunan tingkat nyeri dan peningkatan kualitas tidur yang signifikan antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol
2. Terjadi penurunan tingkat nyeri yang signifikan pada kelompok intervensi
3. Terjadi peningkatan kualitas tidur yang signifikan pada kelompok intervensi
4. Tidak terjadi penurunan tingkat nyeri yang signifikan pada kelompok kontrol
5. Tidak terjadi peningkatan kualitas tidur pada kelompok kontrol

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian yang telah dipaparkan penulis memberikan saran berikut ini.

1. Pelayanan kesehatan di ruang hemodialisa
 - a. Mengevaluasi tingkat nyeri dan gangguan kualitas tidur pasien hemodialisa.

b. Peneliti menyarankan menerapkan terapi *progressive muscle relaxation* untuk menunjang perawatan pasien hemodialisa yang mengalami nyeri dan gangguan kualitas tidur, dengan melakukan edukasi terapi *progressive muscle relaxation* kepada pasien dan keluarganya.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat mendampingi pasien secara langsung untuk melakukan gerakan *progressive muscle relaxation* di rumah, sehingga mengurangi bias dan lama penelitian pemberian terapi *progressive muscle relaxation* lebih dari 3 bulan agar hasil penelitian selanjutnya lebih baik.