

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil *literature review*, analisis terhadap 15 jurnal (5 jurnal nasional dan 10 jurnal internasional) menunjukkan pengaruh teknologi relaksasi Benson terhadap kualitas tidur. Meditasi diiringi musik religi juga berpengaruh positif terhadap kualitas tidur. Menggunakan dzikir untuk memperlambat pernapasan dalam dan relaksasi juga lebih efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada pasien hipertensi. Dengan menggabungkan relaksasi Benson dengan relaksasi autogenik, progresif dan hipnosis, juga secara efektif dapat meningkatkan kualitas tidur pasien yang menderita gangguan kualitas tidur. Dari kesimpulan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi Benson dapat berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur.

Pada teknik relaksasi pernafasan hal ini sama seperti *slow deep breathing* dengan mengucapkan kalimat berulang sesuai dengan keyakinan seperti dzikir atau murottal Al-Qur'an, terapi relaksasi benson ini dilakukan sama halnya dengan terapi relaksasi dzikir atau murottal Al-Qur'an. Sehingga dapat diketahui keefektifan dari relaksasi benson ini sangat kuat, selain adanya relaksasi napas dalam relaksasi benson ini juga menimbulkan dampak nilai-nilai spiritual dan religius yang digunakan.

Dengan diberikannya teknik relaksasi benson sebanyak 2 kali dalam sehari yang dilakukan pada pagi dan sore hari selama 10-20 menit dalam 7 hari. Relaksasi benson ini dilakukan sangat sederhana dan dilakukan pada tempat yang nyaman, memposisikan diri dengan rileks dan nyaman, memfokuskan perhatian, dan dengan sikap pasrah atau berserah diri.

B. Saran

Saran peneliti untuk pelaksanaan *literature review* selanjutnya antara lain:

1. Dapat menganalisis pengaruh teknik relaksasi benson sebagai terapi non farmakologi untuk mengatasi penyakit yang lain selain hipertensi.
2. *Database* yang digunakan untuk pencarian artikel atau jurnal sebagai *literature* agar lebih bervariasi.
3. Dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi tinjauan pustaka bagi peneliti yang akan melakukan penelitian selanjutnya agar dapat mengembangkan terapi relaksasi benson dalam mengatasi masalah kualitas tidur.