

BAB VI

SIMPULAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh relaksasi lima jari terhadap depresi pada ODHA (Orang Dengan HIV/AIDS) di Yayasan Spirit Paramacitta, Denpasar tahun 2018 dapat ditarik simpulan sebagai berikut:

1. Hasil pengukuran tingkat depresi sebelum perlakuan sebagian besar ada dalam kategori depresi sedang yaitu sebanyak 13 orang (72,2%).
2. Hasil pengukuran tingkat depresi sesudah perlakuan sebagian besar mengalami penurunan dari depresi sedang ke depresi ringan. Jumlah depresi ringan meningkat menjadi 9 orang (50,0%).
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai $(p)=0,012$ yang artinya ada pengaruh relaksasi lima jari terhadap depresi pada Orang Dengan HIV/AIDS (ODHA) sehingga relaksasi lima jari dapat menurunkan tingkat depresi pada Orang Dengan HIV/AIDS (ODHA).

B. Saran

1. Bagi tempat penelitian

Hasil penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan sebagai salah satu cara untuk mengurangi depresi pada ODHA.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan oleh karena itu perlu disempurnakan sehingga peneliti selanjutnya dapat menggunakan teknik sampling *probability sampling* yaitu *simple random sampling* sehingga dapat membenahi

keterbatasan dalam penelitian ini. Saran untuk peneliti selanjutnya adalah melakukan penelitian menggunakan kelompok kontrol dapat membandingkan tingkat depresi pada subyek yang tidak diberikan perlakuan. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat memperbanyak jumlah sampel pada subyek penelitian.