

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh mengenai Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kelelahan Pada Anak HIV/AIDS di Yayasan Akar Cinta Kasih dengan 30 responden, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat kelelahan responden sebelum diberikan relaksasi otot progresif didapatkan sebagian besar responden memiliki kategori kelelahan sedang yaitu sebanyak 16 responden (53,3%) dan 14 responden (46,7%) memiliki kategori kelelahan berat.
2. Tingkat kelelahan responden setelah diberikan relaksasi otot progresif didapatkan sebagian besar responden memiliki kategori kelelahan ringan yaitu sebanyak 13 orang (43,3%), 11 responden (36,7%) memiliki kategori kelelahan sedang dan 6 responden (20%) memiliki kategori kelelahan berat.
3. Hasil uji statistik dengan uji Wilcoxon menunjukkan hasil p value = 0,000 (<0,05) yang berarti ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat kelelahan pada anak HIV/AIDS. Terdapat perbedaan tingkat kelelahan sebelum dan sesudah diberikan relaksasi otot progresif. Hal tersebut menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif terbukti efektif menurunkan tingkat kelelahan pada anak HIV/AIDS dan dapat dijadikan intervensi keperawatan alternatif di fasilitas kesehatan dan rumah.

## **B. Saran**

### 1. Bagi petugas yayasan

Petugas Yayasan Akar Cinta Kasih diharapkan dapat mempertimbangkan penerapan relaksasi otot progresif sebagai kegiatan rutin bagi anak-anak dengan HIV/AIDS yang berada dalam layanan atau binaan yayasan. Kegiatan ini dapat dimasukkan ke dalam program pembinaan atau terapi harian, baik secara individu maupun kelompok, sebagai upaya meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup anak.

### 2. Bagi tenaga kesehatan

Tenaga kesehatan diharapkan tidak hanya fokus pada aspek fisik penyakit, tetapi juga memperhatikan kondisi psikologis dan emosional anak dengan HIV/AIDS serta disarankan untuk mulai mengintegrasikan relaksasi otot progresif sebagai intervensi non farmakologis untuk mengurangi kelelahan pada anak dengan HIV/AIDS. Intervensi ini sebaiknya dimanfaatkan secara rutin karena mudah dilakukan, tidak membutuhkan alat khusus, dan bisa diajarkan kepada keluarga untuk dilakukan di rumah.

### 3. Bagi peneliti selanjutnya

Disarankan untuk peneliti selanjutnya agar menggunakan desain penelitian eksperimental yang lebih kuat seperti *randomized controlled trial* (RCT) dengan kelompok kontrol guna membandingkan efektivitas intervensi secara lebih objektif. Penelitian selanjutnya juga sebaiknya melibatkan jumlah responden yang lebih besar dan waktu yang lebih lama serta mempertimbangkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi kelelahan, seperti lamanya penggunaan ARV, kualitas tidur, stadium penyakit, dan kondisi psikologis.