

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian hasil penelitian dan pembahasan pada tentang pengaruh kombinasi teknik relaksasi otot progresif dan nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi di Rumah Sakit Umum Balikpapan Baru, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Tingkat kecemasan pasien pre operasi sebelum diberikan kombinasi teknik relaksasi otot progresif dan nafas dalam di Rumah Sakit Umum Balikpapan Baru sebanyak 23 responden (50%) mengalami kecemasan sedang dan sebanyak 23 responden (50%) lainnya mengalami kecemasan berat.
2. Tingkat kecemasan pasien pre operasi sesudah diberikan kombinasi teknik relaksasi otot progresif dan nafas dalam di Rumah Sakit Umum Balikpapan Baru sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang 26 (56.5%) dan responden yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 20 (43.5%).
3. Terdapat pengaruh kombinasi teknik relaksasi otot progresif dan nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi di Rumah Sakit Umum Balikpapan Baru dengan nilai p value $0,000 < \alpha 0,05$. Kombinasi teknik relaksasi otot progresif dan nafas dalam dapat menurunkan kecemasan dikarenakan kombinasi teknik ini berpengaruh terhadap peregangan yang berfungsi mengendalikan fungsi denyut jantung sehingga membuat tubuh rileks sehingga mencapai keadaan tenang.

B. Saran

Adapun saran yang dapat diberikan peneliti dengan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi Instansi Rumah Sakit

Hasil penelitian ini dihapakan Rumah Sakit Umum Balikpapan Baru dapat mengsosialisasikan kombinasi teknik relaksasi otot progresif dan nafas dalam terhadap seluruh perawat sehingga dapat menambah penegetahuan maupun intervensi perawat dalam menangani kecemasan pasien pre operasi.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian yang dilakukan ini dapat digunakan untuk pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi kesehatan, sebagai bahan rujukan dari para pendidik untuk meningkatkan kualitas pengajaran serta memperkaya literatur bagi akademisi dan praktisi keperawatan.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan penelitian yang serupa, sebaiknya memperhatikan variable lain yang berhubungan dengan tingkat kecemasan, sehingga dapat menambah refrensi tentang pengaruh faktor lain yang mampu mengurangi kecemasan pada pasien pre operasi.

4. Bagi Perawat

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan untuk memberikan pendidikan kesehatan bagi pasien yang akan menjalani operasi, terutama juga pada pasien yang mengalami kecemasan saat akan menjalani tindakan operasi.

5. Bagi Pasien

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan salah satu terapi non farmakologis dalam menurunkan kecemasan sehingga mengoptimalkan kondisi psikologis pasien yang akan menjalani operasi.