

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, dapat diambil kesimpulan bahwa :

1. Ansietas yang dialami Ny.E sebelum dilakukan tindakan *sectio caesarea* dirasakan dengan ditandai jantung berdebar-debar, merasa cemas dan khawatir. Pada saat melakukan pengkajian dan mengidentifikasi skala kecemasan yang dirasakan pada Ny.E dengan menggunakan kuisioner kecemasan diri *Zung-Self*. Kecemasan yang dirasakan oleh Ny.E berada pada skala kecemasan sedang dengan skor 65 sebelum pembedahan.
2. Setelah dilakukan pemberian intervensi terapi relaksasi otot progresif pada Ny.E sebelum dilakukan tindakan *sectio caesarea* didapatkan hasil dengan menggunakan kuisioner kecemasan *Zung-Self* yaitu tidak cemas dengan skor 28.
3. Adapun efektifitas setelah diberikan latihan teknik relaksasi otot progressif pada Ny.E dengan diagnosa medis Ansietas yang dilakukan selama dua hari yaitu pada tanggal 10 Juli-11 Juli 2023 pada awal pengkajian yaitu tanggal 10 Juli 2023 diketahui dimana pasien mengalami kecemasan sebelum dilakukan tindakan pembedahan, dan hasil evaluasi pada tanggal 11 Juli 2023 diketahui bahwa kecemasan yang dialami Ny.E menurun, pasien sebelumnya merasakan kecemasan sedang dengan skor 65 dan setelah dilakukan intervensi pendukung dengan mengajarkan teknik relaksasi otot progressif selama 2 hari dengan durasi waktu 5-20 menit pada pasien menurun dengan skor 28 (tidak cemas). Hal ini menunjukkan bahwa latihan relaksasi otot progressif berpengaruh terhadap penurunan kecemasan pada pasien pre *sectio caesarea*.

B. Saran

Berdasarkan hasil penerapan yang telah dilakukan di Rs Bhayangkara Polda Lampung, bahwa teknik relaksasi otot progresif terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien *pre sectio caesarea*, berdasarkan hasil tersebut peneliti menyarankan untuk memberikan informasi dan mengajarkan bagaimana cara mengatasi kecemasan sebelum dilakukan pembedahan dengan menggunakan salah satu alternative intervensi terapi relaksasi otot progresif dalam upaya penurunan kecemasan pada pasien *pre sectio caesarea*.