

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap tingkat kecemasan pasien preoperasi, maka dapat di ambil kesimpulan dan saran sebagai berikut :

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Rata-rata nilai kecemasan pada responden sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif adalah 34.27 dengan nilai *standar deviation* 8.359. nilai minimal 19 yang berarti responden mengalami (Kecemasan Sedang) dan nilai maksimal 54 yang berarti responden mengalami kecemasan (Kecemasan Berat).
2. Rata-rata nilai kecemasan pada responden sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif adalah 21.90 dengan nilai *standar deviation* 5.944. Nilai minimal 18 yang berarti responden mengalami (Kecemasan Ringan) dan nilai maksimal 40 yang berarti responden mengalami (Kecemasan Berat).
3. Adanya perbedaan tingkat kecemasan pada responden sebelum dan sesudah di berikan terapi relaksasi otot prgresif dengan didapatkan nilai rata-rata kecemasan sebelum diberikan perlakuan terapi relaksasi otot progresif adalah 34.27 dengan *standar deviasi* 8.359, hasil pengukuran kecemasan sesudah diberikan perlakuan terapi relaksasi otot progresif adalah 21.90 dengan *standar deviasi* 5.944. Terlihat nilai mean perbedaan antara pengukuran pertama dan kedua adalah 12.37 dengan *standar deviasi* 2.415. maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dengan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif.

## **B. Saran**

### **1. Bagi pasien pre operasi**

Diharapkan penelitian ini dapat menambah wawasan bagi responden untuk mengatasi kecemasan yang dialami

### **2. Bagi Prodi STR Keperawatan Tanjung Karang**

Diharapkan Poltekkes Tanjung Karang dapat lebih banyak menyiapkan literatur mengenai upaya nonfarmakologi pada pasien pre operasi agar dapat dilakukan pengembangan ilmu oleh perawat.

### **3. Bagi RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung**

Di sarankan bagi perawat di rumah sakit agar dapat menerapkan teknik relaksasi otot progresif pada pasien yang akan menjalani operasi sebagai upaya dalam membantu mengurangi kecemasan yang dirasakan.

### **4. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Disarankan bagi peneliti selanjutnya penelitian ini dapat dijadikan suatu acuan dalam penelitian selanjutnya dan peneliti selanjutnya dapat memberikan alternatif baru mengenai kecemasan pasien pre operasi.