

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan sesuai tujuan yang dapat di ambil dari hasil intervensi dan pembahasan adalah :

1. Sebelum diberikan Teknik relaksasi otot progresif tanda dan gejala yang muncul pada Ny.S yaitu : klien merasa bingung dan cemas,pusing,mual, merasa takut seperti ada yang mengawasinya, susah tidur dan muka terlihat pucat.
2. Setelah diberikan Teknik relaksasi otot progresif selama 3 hari tanda dan gejala yang masih muncul pada klien yaitu : klien masi merasa cemas dan muka terlihat pucat, sikap klien juga sangat komperatif saat peneliti menerapkan teknik relaksasi otot progresif .
3. Dari hasil studi kasus di dapatkan bahwa sebelumnya Ny. S di berikan Terapi relaksasi otot progresif dan gejala yang muncul pada klien yaitu 75% dan setelah diberikan teknik relaksasi otot progresif menjadi 25 %.
4. Penerapan Teknik relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan tanda dan gejala ansietas yang dialami klien sebanyak 50%.

B. Saran

1. Bagi Peneliti

Diharapkan menjadi sumber dan bahan acuan untuk melakukan penelitian yang lebih kompleks dan luas variable maupun jumlah sampelnya.

2. Bagi Puskesmas

Diharapkan menjadi refrensi perpustakaan tempat studi kasus sebagai acuan study kasus yang akan datang dan diharapkan menjadi referensi keperawatan dalam mengatasi ansietas dengan hipertensi .

3. Bagi Pasien Dan Keluarga

Diharapkan dapat diterapkan sebagai salah satu cara untuk meningkatkan Terapi relaksasi progresif secara mandiri.