

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Ruang Bedah RSUD Dr.

H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung dapat disimpulkan bahwa:

1. Diketahui rata-rata tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan Teknik Relaksasi Benson pada kelompok intervensi mengalami penurunan dari rata-rata skor 11,31 menjadi 8.
2. Diketahui hasil uji parametrik dengan menggunakan *dependent paired sample test* didapatkan hasil ρ value 0,000 (ρ value $0,000 < \alpha 0.05$), maka dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan kecemasan sebelum dan sesudah diberikan Teknik Relaksasi Benson pada kelompok Intervensi.
3. Diketahui rata-rata tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan relaksasi nafas dalam pada kelompok control rata-rata skor kecemasan sesudah diberikan Terapi Relaksasi Nafas Dalam dari rata-rata skor 11,83 menjadi 9,55.
4. Diketahui hasil uji parametrik dengan menggunakan *dependent paired sample test* didapatkan hasil ρ value 0,000 (ρ value $0,000 < \alpha 0.05$), maka dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan kecemasan sebelum dan sesudah diberikan Relaksasi Nafas Dalam pada kelompok Kontrol.
5. Diketahui hasil uji parametrik dengan menggunakan *independent sample t-Test* didapatkan hasil ρ value 0,027 (ρ value $0,027 < \alpha 0.05$), maka dapat disimpulkan bahwa adanya Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi Bedah Mayor di Ruang Bedah RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung Tahun 2020.

B. Saran

Dilihat dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, pada akhirnya peneliti ingin memberikan saran dan diharapkan diterima oleh berbagai pihak yang terkait sebagai berikut:

1. Bagi responden

Setelah mengetahui adanya manfaat dari Teknik Relaksasi Benson diharapkan responden dapat mempraktikkan kembali ketika sedang mengalami kecemasan.

2. Bagi RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung

Diharapkan semoga Teknik Relaksasi Benson dapat dimasukkan kedalam program terapi pengobatan non farmakologi pada pasien yang mengalami kecemasan.

3. Bagi peneliti

Disarankan untuk peneliti selanjutnya agar dapat meneliti tingkat kecemasan pasien pre operasi menggunakan Teknik Relaksasi Benson yang digabungkan dengan terapi music atau Murottal Al-Qur'an.