

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan uraian pembahasan pada laporan kasus “Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kalasan” diatas, maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil pengkajian kepada kedua klien didapatkan bahwa pada pengkajian awal sebelum diberikan teknik relaksasi otot progresif klien, dengan tingkat kecemasan berat dengan gejala gelisah dan cemas tanpa sebab
2. Diagnosa keperawatan utama pada penelitian ini adalah ansietas
3. Intervensi keperawatan yang dilakukan pada kasus ini yaitu manajemen kecemasan menggunakan terapi komplementer sesuai dengan *Evidence Basic Nursing* dengan memberikan teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan
4. Implementasi keperawatan yang dilaksanakan yaitu dengan memberikan teknik relaksasi otot progresif selama 7 hari berturut-turut dengan 2x pertemuan pada pagi dan sore hari selama 15-30 menit
5. Hasil evaluasi yang telah dilakukan berdasarkan *evidence based nursing* dengan menerapkan Relaksasi Otot Progresif (ROP) untuk menurunkan kecemasan selama 7 hari didapatkan hasil adanya penurunan tingkat kecemasan kepada kedua klien

B. Saran

1. Pasien

Pasien diharapkan dapat menerapkan terapi intervensi Relaksasi Otot Progresif (ROP) untuk menurunkan kecemasan.

2. Penulis

Penulis sebagai perawat dapat memaksimalkan pemberian asuhan keperawatan berdasarkan *evidence based nursing* (EBN). Selain itu,

peneliti dapat memberikan asuhan keperawatan bagi klien ansietas dengan melakukan terapi Relaksasi Otot Progresif (ROP) untuk mengembangkan inovasi terapi non-farmakologis dalam keperawatan.

3. Profesi Keperawatan

Hasil dari penerapan Relaksasi Otot Progresif (ROP) pada kasus ini menunjukkan bahwa Relaksasi Otot Progresif (ROP) memiliki banyak sekali manfaat dalam pemulihan kesehatan pasien khususnya terhadap penurunan kecemasan. Temuan ini sejalan dengan beberapa penelitian yang menggunakan Relaksasi Otot Progresif (ROP) guna menurunkan, kecemasan, namun disarankan juga terapi ini dapat didukung dengan terapi pendukung lainnya. Hasil karya ilmiah akhir ners ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi perawat untuk mengelola masalah dengan ansietas.

4. Puskesmas Kalasan

Diharapkan dari hasil karya ilmiah ners ini dapat menjadi bahan masukan untuk pelayanan Kesehatan di Puskesmas Kalasan agar diterapkan relaksasi otot progresif ini pada penderita ansietas.

5. Institusi Kesehatan

Diharapkan dari hasil karya ilmiah ners ini dapat menjadi menjadi bahan masukan untuk memperkaya pengetahuan dalam pelayanan Kesehatan pada pasien penderita ansietas.