

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh pemberian terapi *Progressive Muscle Relaxation* terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi di RSUD Toto Kabila, diperoleh simpulan sebagaimana berikut:

1. Tingkat kecemasan pasien pre operasi sebelum diberikan teknik *Progressive Muscle Relaxation* di RSUD Toto Kabila, didapatkan sebanyak 4 responden (23,5%) mengalami cemas ringan dan 13 responden (76,5%) mengalami cemas sedang
2. Tingkat kecemasan pasien pre operasi sesudah diberikan terapi *Progressive Muscle Relaxation* di RSUD Toto Kabila, didapatkan sebanyak 10 responden (58,8%) mengalami cemas ringan dan 7 responden (41,2%) mengalami cemas sedang.
3. Ada pengaruh terapi *Progressive Muscle Relaxation* terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi di RSUD Toto Kabila, dengan menggunakan uji paired sample t-test dengan hasil yang didapatkan  $p\ value = 0,000$

#### **5.2 Saran**

1. Bagi profesi keperawatan

Diharapkan perawat dapat menerapkan intervensi *Progressive Muscle Relaxation* untuk mengurangi kecemasan pasien pre operasi dan mencegah terjadinya penundaan operasi yang sudah dijadwalkan

## 2. Bagi responden

Diharapkan pasien dapat meningkatkan kemandirian dan selalu melatih diri dalam melakukan intervensi *Progressive Muscle Relaxation* yang sudah diajarkan, sehingga mampu beraktivitas kembali seperti semula dan mempercepat proses pemulihan psikologi seperti kecemasan pre operasi. Hal ini juga bisa menjadi sumber informasi bagi keluarga dalam membantu pasien untuk mengurangi kecemasan pada pasien hingga kembali ke aktivitas semula.

## 3. Bagi peneliti selanjutnya

peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambah jumlah responden sehingga pengaruh yang didapatkan lebih signifikan, serta intervensi yang dilakukan tidak hanya sekali dan menggunakan kelompok pembanding (kontrol) agar mendapatkan hasil atau pengaruh yang lebih signifikan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahsan, dkk, (2017). *Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Pre Operasi pada Pasien Sectio Caseare di Ruang Instalasi Bedah Sentral RSUD Kanjuruhan Kapanjen Kabupaten Malang*. Volume 8, 1 Januari 2017, PSIK FK Brawijaya, Malang
- Akbar, I. Putria, D. E. dan Afriyanti, E. (2014). *Pengaruh Relaksasi Otot progresif terhadap penurunan terhadap Dismnore 2012 Fakultas Keperawatan Unand.*
- Amini. (2016). *Effect of Progressive Muscle Relaxation and Aerobic Exercise on Anxiety, Sleep Quality, and Fatigue in Patients with Chronic Renal Failure Undergoing Hemodialysis*, (Online). (<http://impactfactor.org/PDF/IJPCR/8/IJPCR,Vol8,Issue12,Article14.pdf>, diakses pada 23 januari 2021)
- Asih & Pratiwi. (2010). *Perilaku Prososial ditinjau dari Empati dan Kematangan Emosi*. Jurnal Psikologi, Volume I, No 1. Kudus: Universitas Muria Kudus.
- Astuti. (2015). *Effect Of Progressive Muscular Relaxation On Anxiety Levels In Patients With Chronic Kidney Disease Undergoing Hemodialysis In The General Hospital Of Tugurejo Semarang, Indonesia*, (Online). (<http://belitungraya.org/BRP/index.php/bnj/article/view/88>, diakses 21 januari 2021)
- Ayunani. (2014). *Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi Di Upt Pslu Mojopahit Kabupaten Mojokerto*, (Online). (<https://jurnalperawat.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/maret2016/article/view/29>, diakses pada 23 Januari 2021)
- Barus, Mardiat. (2018). *Pengaruh Progresive Muscle Relaxation Terhadap Tingkat Kecemasan Pre Operasi di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2018*. Jurnal Mutiara Ners 98-108. Juli 2018, Vol.1 No.2
- Baradero et al., (2009). *Prinsip dan praktik keperawatan perioperatif*. Jakarta:Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Budikasi, E., Mulyadi, Malara, R. (2015). *Hubungan Pemberian Informed Consent Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Preoperasi Kategori Status Fisik I-II Emergency American Society Of Anesthesiologists (Asa) Di Instalasi Gawat Darurat Rsup Prof. Dr. R. D. Kandou Manado*. Ejurnal Keperawatan (e-Kp).3(2),1-8

- Dantes, Dr. Nyoman. (2012). *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Direja AHS. (2011). *Asuhan Keperawatan Jiwa*. Nuha Medika : Yogyakarta
- Donsu, J, D, T. (2016). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press, Cetakan I.
- Essa. (2016). *Effect of progressive muscle relaxation technique on stress, anxiety, and depression after hysterectomy*, (Online). (<http://www.sciedu.ca/journal/index.php/jnep/article/viewFile/9987/6783> diakses pada 23 Januari2021
- Fatmawati, Dian Prastika. (2016). *Pengaruh Relaksasi Progresif Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Dengan Spinal Anastesi*. (Online). (<http://eprints.ums.ac.id/44898/> Diakses pada 14 oktober 2021)
- Farida dan Yudi. (2010). *Buku Ajar jiwa*. jakarta : Salemba Medika.
- Hawari (2013), *Manajemen Stress, Cemas dan Depresi*, Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Jakarta
- Hidayat, A.A. (2007), *Metode Penelitian Keperawatan dan teknik Analisa Data*,. *Penerbit Salemba medika*
- Hidayat, A. (2014). *Metode penelitian keperawatan dan teknik analisa data*. Jakarta : Salemba Medika.
- Hipkabi (2014). *Buku Pelatihan Dasar-Dasar Keterampilan Bagi Perawat Kamar Bedah*. Jakarta. Hipkabi Press Jakarta.
- Isnawati (2020), *Penerapan Mind Body Therapy Untuk Meningkatkan Ekspresi Emosi Keluarga Dalam Merawat Pasien Skizofrenia*
- Julianto, Rujito Dwi. (2014). *Pengaruh Citrus Aromaterapi Terhadap Ansietas Pasien Pre Operasi Bedah Mayor Di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang*. (online). (<http://id.portalgaruda.org/index.php?ref=browse&mod=viewarticle&article=472091>, 11 oktober2021)
- Kaplan HI, Sadock BJ, Grebb JA. *Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis*. Tangerang (Indonesia) : BINARUPA AKSARA; 2010
- Kuraesin DN. (2009). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Pasien yang akan Menghadapi Operasi di RSUP Fatmawati Tahun 2009*.

Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Univesitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.

Kusmarjathi, K. N. (2009). *Tingkat Kecemasan Pasien Pra Operasi Appendiktoni DiRuangBima RSUD Sanjiwani Gianjar.*(<http://jurnal.pdii.lipi.go.id/admin/jurnal/21097276.pdf>. Diakses tanggal 9 oktober 2021)

Lestari, T. (2014). *Kumpulan Teori Untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan.* Nuha Medika.

Lewis. (2014). *Medical Surgical Nursing Assessment And Management Of Clinical Problems, Ninth Edition.* Canada : Elsevier

Luana NA, Sahala P, Joyce VML, Ika C. Media medika Indonesia: *kecemasan pada penderita penyakit ginjal kronik yang mengalami hemodialisis di RS Universitas Kristen Indonesia [internet].* 2012. [diunduh tanggal 20 januari 2021]. Diunduh dari: <http://ejournal.undip.ac.id>

Naviati, E. (2011). *Hubungan Dukungan Perawat Dengan Tingkat Kecemasan Orangtua di Ruang Rawat Anak RSAB Harapan Kita Jakarta.*

Nixson, M. (2016). *Terapi Reminiscene: Solusi pendekatan sebagai upaya Tindakan Keperawatan dalam Menurunkan Kecemasan, Stress dan Depresi.* Jakarta: Trans InfoMedia.

Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* : Jakarta : SalembaMedika.

Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan.* Jakarta: Salemba Medika.

Marck, I. T. (2011). *Master your sleep, proven method simplified.* USA: Bascom Hils Publish Group.

Maryani. (2008). *Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Kecemasan Yang Berimplikasi Pada Mual Dan Muntah Pada Pasien Post Kemoterapi Di Poliklinik Rumah Sakit Hasan Sadikin Bandung.* Tesis Perpustakaan FIKUI, diakses pada tanggal 9 oktober 2021.

Maryunani, Anik. (2014). *Asuhan Keperawatan Perioperatif-Pre Operasi (Menjelang Pembedahan).*Jakarta :TIM

Mirianti. (2011). *Gambaran Tingkat Kecemasan Pasien dengan Pre Operasi Fraktur.*<http://repository.usu.ac.id>

- Mutaqin A & Sari K. (2009). *Asuhan Keperawatan Perioperatif: Konsep, Proses, dan Aplikasi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Palla, A. (2018). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi*. Sidrap: Jikp©Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah
- Parker, M., Bowers, S. P., Bray, J. M., Harris, A. S., Belli, E. V., Pfluke, J. M., Smith, C. D. (2010). *Hiatal mesh is associated with major resection at revisional operation. Surgical Endoscopy*
- Puspita, N., Armiyati, Y., Arif, S., (2014). *Efektifitas Waktu Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Kecemasan pada Pasien Pre Operasi Bedah Mayor Abdomen di RSUD Tugurejo Semarang*. Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan 2(1)
- Romadoni S, (2016). *Karakteristik dan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Mayor di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang*. Volume 4, No 1, Juni 2016.
- Santoso, Hanna & Andar Ismail. (2009). *Memahami Krisis Lanjut Usia : Uraian Medis dan Pedagogis-Pastoral*. Jakarta: Penerbit PT Gunung Mulia
- Setiani. D. (2017). *Identifikasi Tingkat Kecemasan Pre Operasi Pasien Fraktur Di Ruang Aster Dan Cempaka Rsud Abdul Wahab Sjahranie Samarinda*. <http://journals.umkt.ac.id/inde x.php/jik/article/download/55/ 34/>.
- Setyoadi dan Kushariyadi. (2011). *Terapi Modalitas Psikogeriatric*. Jakarta: Salemba Medika.
- Shobirun. dkk, (2013) *Perbedaan Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Dan Napas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di Rumah Sakit Telogorejo Semarang*.<http://ejournal.stikestelogorejo.ac.id/index.php/ilmukeperawatan/article/view/171/195>.
- Soewondo, S. (2012). *Relaksasi Progresif, Stres, Manajemen Stres dan Relaksasi Progresif* (hlm.21-38). LPSP3 UI, Depok.
- Sitralita. (2012). *Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia*. (<http://www.kesehatan.lansia.co m/2012/tingkat-insomnia-padalansia.pdf>, diakses 9oktober 2021)
- Sjamsuhidayat. (2010). *Buku Ajar Ilmu Bedah Edisi 3*. Jakarta : EGC
- Sjamsuhidajat, R. (2011). *Buku Ajar Ilmu Bedah. Edisi 3*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran: EGC.

- Stuart, G.W., dan Sundden, S.J. (2013). *Buku Saku Keperawatan Jiwa, Edisi 3.* Jakarta; EGC.
- Supriyantini. (2010). *Perbedaan Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Antara Siswa Program Reguler dengan Program Akselerasi.* Tesis. Universitas Sumatra Utara. Sumatra Utara
- Solehati, T. dan Kosasih, E. C. (2015). *Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Matenitas.* PT Refika Aditama. Bandung.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif dan R&D.* Bandung: Alfabet
- Tiana. (2014). *Pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre op di RSUD Ungaran.* Ungaran
- Uskenat, M. D. (2012). *Perbedaan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Dengan General Anestesi Sebelum dan Sesudah Diberikan Relaksasi Otot Progresif di RS Panti Wilasa Citarum Semarang.* Skripsi. Semarang: STIKES Telogorejo Semarang.
- Videbeck, S.L. (2008). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa.* Alih Bahasa Renata Komalsari, Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Videbeck, Sheila .(2011). *Psychiatric-Mental Health Nursing.* China : Wolters Kluwer Health
- Wade, C. & Tavns, C. (2007). *Psikologi edisi 9. jilid 2.* Jakarta: Erlangga.
- Wicaksono. (2015). *Pengaruh Sesi Berdoa Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Di Bangsal Bedah Rsu PKU Muhammadiyah Bantul Yogyakarta.* Diakses pada (<http://repository.stikesayaniyak.ac.id/684/>, tanggal 13 Maret 202)
- Widyastuti, Y. (2015). *Gambaran kecemasan pada pasien pre operasi fraktur femur di RS Orthopedi Prof. Dr. Soeharso Surakarta.* Volume 12, Nomor 2 Mare
- Yang, R., Lu, Y., Chung, M. & Chang, S. (2014). *Developing a short version of the test anxiety scale for baccalaureate nursing skills test - A preliminary study.* Nurse Education in Practice, vol. 14, no. 6, pp. 586-590.