

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

1.1 Simpulan

Berdasarkan hasil studi kasus mengenai Tindakan Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Pasien TB Paru Di RS Rotinsulu, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Teknik relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien TB paru.
2. Terdapat perbedaan skor kecemasan sebelum dan setelah dilakukan tindakan relaksasi otot progresif pada kedua responden yaitu dari pasien 1 dari 21 (cemas sedang) menjadi 19 (cemas ringan). Pada pasien 2 yaitu dari 24 (cemas sedang) menjadi 21 (cemas sedang).
3. Terjadi perbedaan respon pasien sesudah dilakukan tindakan relaksasi otot progresif yaitu pada aspek gejala respiratory pada pasien 1 dan aspek tingkah laku pada pasien 2.

1.2 Rekomendasi

Rekomendasi atau saran yang dapat dipertimbangkan dan bermanfaat untuk dilakukan studi kasus lebih lanjut yaitu :

1) Bagi Responden

Diharapkan relaksasi otot progresif ini dapat dilakukan sehari hari secara mandiri untuk merilekskan pikiran, dan mengurangi kecemasan.

2) Bagi penulis berikutnya

Melakukan studi kasus selanjutnya pada jumlah yang lebih banyak yaitu 30 dengan kondisi yang relatif sama.

3) Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

Diharapkan terapi ini dapat diterapkan dalam pelayanan kesehatan khususnya keperawatan untuk mengatasi tingkat kecemasan yang terjadi pada pasien TB Paru.

4) Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan teknik relaksasi otot progresif dapat menjadi acuan, dan salah satu tindakan dalam mengatasi kecemasan serta dapat dimasukkan dalam program pembelajaran.