

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pengaruh relaksasi afirmasi terhadap peningkatan *self efficacy* pada pasien kanker payudara di RSUD Panembahan Senopati Bantul dapat disimpulkan :

1. Karakteristik responden pasien kanker payudara di RSUD Panembahan Senopati Bantul untuk indikator umur rata-rata 52,14 tahun, semua berjenis kelamin perempuan, hampir setengah responden tingkat pendidikan SMA, hampir setengah responden tidak bekerja, hampir seluruh responden beragama Islam, sebagian besar responden stadium kanker *grade* 3, dan sebagian besar responden berada pada siklus kemoterapi 1-3.
2. Tingkat *self efficacy* pasien kanker payudara sebelum perlakuan relaksasi afirmasi di RSUD Panembahan Senopati Bantul setengah responden pada kategori *self efficacy* cukup. Tingkat *self efficacy* pasien kanker payudara sesudah perlakuan relaksasi afirmasi di RSUD Panembahan Senopati Bantul hampir seluruh responden pada kategori *self efficacy* baik.
3. Terdapat pengaruh relaksasi afirmasi terhadap peningkatan *self efficacy* pada pasien kanker payudara di RSUD Panembahan Senopati Bantul dengan nilai signifikansi *p value* = 0,000 ($p < 0,05$).

B. Saran

1. Bagi pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi
Pasien hendaknya melakukan sesuatu untuk meningkatkan keyakinan diri dalam menjalani pengobatan. Salah satunya dengan mendengarkan audio relaksasi afirmasi secara teratur dengan harapan pasien tetap bersemangat dan tidak mudah berputus asa selama pengobatan.

2. Bagi Institusi Rumah Sakit

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi bagi perawat untuk memberikan terapi non farmakologis relaksasi afirmasi untuk meningkatkan *self efficacy* pasien kemoterapi.

3. Bagi mahasiswa Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Hasil penelitian ini dapat dimasukkan dalam mata kuliah *palliative care* dan keperawatan jiwa sehingga dapat menjadi mata kuliah yang mampu meningkatkan pengetahuan tentang efikasi diri dan relaksasi afirmasi.

4. Bagi peneliti lanjut

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menghomogenkan siklus kemoterapi sehingga dapat terlihat data hasil *self efficacy* lebih valid. Selain itu, mengembangkan audio relaksasi afirmasi menjadi lebih pendek durasinya agar responden dapat menyimak sampai selesai dan tidak terlalu lama sehingga efek relaksasi afirmasinya dapat lebih terasa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi baru bagi peneliti selanjutnya sehingga menambah wawasan yang lebih luas bagi peneliti selanjutnya.