

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian yang dilakukan didapatkan penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan kecemasan pada pasien asma di Puskesmas Banguntapan 1. Dengan melakukan asuhan keperawatan pada kedua pasien yaitu Ny. "J" dan Ny. "W" yang dilaksanakan pada tanggal 23 Maret 2020 s.d5 April 2020. Penulis dapat menarik kesimpulan bahwa :

1. Didapatkan gambaran asuhan keperawatan pada pasien asma dengan kecemasan yaitu Ny. "J" dan Ny. "W" yang meliputi pengkajian, penegakan diagnosa keperawatan, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi keperawatan.
2. Diketahui penerapan teknik relaksasi otot progresif dapat menurunkan gejala dan skor kecemasan, mengurangi kekambuhan asma pada pasien asma dengan kecemasan.
3. Berdasarkan hasil penelitian pada kedua pasien yaitu Ny. "J" dan Ny. "W" dapat menerapkan teknik relaksasi otot progresif setiap dua kali dalam waktu 20-30menit selama 14 hari, , hasil analisa disimpulkan bahwa telah terjadi penurunan skor kecemasan pada Ny. "J" sebesar 16 skor dan Ny. W sebesar 12skor. Dan hasil analisis terdapat perbedaan skor kecemasan pada Ny. "J" sebelum terapi skor sebesar 45(kecemasan sedang) menjadi skor 29(kecemasan ringan) dan pada Ny. "W" sebelum terapi skor sebesar 49(kecemasan sedang) menjadi 37(kecemasan ringan). Analisis data subjektif didapatkan sebelum terapi Ny. "J" mengeluh sering pusing dan

terkadang degdegan setelah terapi Ny. "J" mengatakan masih merasa pusing, tidak lagi merasa degdegan Ny. "W" sebelum terapi mengatakan sering pusing, sulit tidur, dan terkadang degdegan, setelah terapi Ny. "W" mengatakan tidak lagi merasa pusing, keluhan sulit tidur berkurang, dan tidak lagi merasa degdegan. Salah satu penyebab kecemasannya yaitu faktor *Sosial support* yang kurang dalam keluarga yaitu keluarga tidak mampu dalam merawat anggota yang sakit dan tidak mendapat dukungan dari keluarga setelah diberikan.

B. Saran

1. Bagi pasien

Pasien agar tetap melakukan teknik relaksasi otot progresif dengan rutin agar dapat menurunkan kecemasannya dan kekambuhan asma berkurang, sehingga pasien dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan normal.

2. Bagi keluarga

Keluarga agar selalu mendukung pasien dalam melakukan penerapan teknik relaksasi otot progresif sehingga pasien dapat bersemangat untuk melakukan penerapan teknik relaksasi otot progresif.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti dapat mengembangkan penerapan teknik relaksasi otot progresif pada pasien asma dengan kecemasan dengan melibatkan peran serta keluarga. Peneliti agar selalu mengobservasi setiap tindakan maupun respon pasien dan melakukan pemeriksaan fisik yang dapat mendukung data penelitian pada pasien saat menerapkan teknik relaksasi otot progresif.