

BAB V

KESIMPULAN & SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian-penelitian terdahulu didapatkan kesimpulan bahwa:

1. Teknik relaksasi nafas dalam mempunyai efek memberikan rangsangan ke saraf parasimpatis yang menghasilkan respon relaksasi sehingga teknik relaksasi nafas dalam berpengaruh terhadap penurunan kecemasan pasien pre operasi.
2. Terapi musik merupakan teknik mengalihkan perhatian seseorang dari kecemasan. Terapi musik berhubungan dengan sensasi menyenangkan sehingga terapi musik berpengaruh terhadap penurunan kecemasan pasien pre operasi.
3. Teknik relaksasi nafas dalam dan terapi musik mempunyai efek distraksi dan relaksasi pada pasien sehingga teknik relaksasi nafas dalam dan terapi musik berpengaruh terhadap penurunan kecemasan pasien pre operasi.

B. Saran

1. Bagi Pelayanan Kesehatan

Rumah sakit bisa mempertimbangkan pemberian intervensi terapi musik dan teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan kecemasan pasien pre operasi, karena menurut peneliti terdahulu terbukti efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pasien pre operasi.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya agar mengkombinasikan kedua intervensi tersebut sehingga dapat diketahui keefektifannya untuk menurunkan kecemasan pre operasi