

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil analisa peneliti bahwa semua pasien yang mengalami kanker terdapat kecemasan baik berupa kecemasan ringan sampai dengan berat. Pasien penderita kanker biasanya memiliki keluhan baik fisik maupun psikologinya, tetapi terkadang hanya keadaan fisik pasien yang diperhatikan tanpa memperhatikan psikososialnya pasien.

Penerapan Progressive Muscle Relaxation sangat efektif dalam membantu mengurangi kecemasan pada pasien kanker, tidak hanya untuk kecemasan PMR juga mampu mengurangi rasa nyeri, mual dan muntah, jadi PMR salah satu intervensi yang mampu diterapkan untuk pasien kanker.

Progressive Muscle Relaxation mampu mengurangi kecemasan pada pasien kanker, dengan menggunakan 13 gerakan dimana masing-masing gerakan dapat merelaksasikan bagian otot-otot tersebut sehingga berdampak pada relaksasi atau ketenangan bagi pasien.

B. Saran

a. Bagi Pasien Kanker

Diharapkan dengan adanya *Progressive Muscle relaxation* keadaan cemas pasien bisa menurun, dan pasien mampu melakukan tindakan ini mandiri untuk mengatasi kecemasannya.

b. Bagi Perawat

Perawat bisa lebih memperhatikan dampak dari kanker tidak hanya keadaan fisik pasien tetapi psikososialnya juga. Perawat bisa melakukan relaksasi *Progressive Muscle Relaxation* sebagian pilihan untuk membantu mengurangi kecemasan pasien.

c. Bagi Pendidikan Profesi Ners Jurusan Keperawatan Poltekkes Yogyakarta

Diharapkan menjadi kajian ilmiah atau untuk mencapai kompetensi terkhusus Ners generalis untuk mata kuliah keperawatan jiwa dan medika bedah terhadap tindakan *Progressive Muscle Relaxation* mampu mengurangi kecemasan pada pasien kanker.