

BAB V

KESIMPULAN & SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan:

1. Karakteristik responden pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebagian besar (50% kelompok intervensi dan 41% kelompok kontrol) berusia 46-55 tahun dengan mayoritas pendidikan SMA dan sebagai IRT serta jenis stadium 3 kanker payudara.
2. Ada perbedaan bermakna skor kecemasan pada pasien kanker payudara dengan kemoterapi sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan terapi relaksasi otot progresif pada kelompok intervensi.
3. Ada perbedaan bermakna skor kecemasan pada pasien kanker payudara dengan kemoterapi sebelum dan sesudah dilakukan pemberian terapi relaksasi otot progresif melalui *leaflet* pada kelompok kontrol.
4. Ada perbedaan bermakna skor kecemasan pada pasien kanker payudara dengan kemoterapi antara kelompok intervensi yang diberikan relaksasi otot progresif dengan kelompok kontrol yang diberikan terapi relaksasi otot progresif melalui *leaflet* dengan angka signifikansi $p=0,001$ ($p<0,05$).
5. Ada pengaruh pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap kecemasan pada pasien kanker payudara dengan kemoterapi.

B. Saran

1. Bagi pasien

Disarankan untuk dapat menerapkan terapi relaksasi otot progresif secara mandiri baik dalam aktivitas sehari-hari maupun sebelum dan setelah menjalani kemoterapi. Terapi ini dapat menjadi metode nonfarmakologis yang efektif, mudah dilakukan, dan tidak memerlukan biaya besar, sehingga dapat diterapkan secara rutin untuk membantu mengurangi kecemasan.

2. Bagi Perawat Ruang Onkologi RSPAU dr. S. Hardjolukito

Hasil penelitian ini juga diharapkan menjadi dasar bagi manajemen rumah sakit dalam penyusunan SOP, sehingga terapi ini dapat terintegrasi secara sistematis dalam asuhan keperawatan dan penggunaan alat ukur kecemasan secara rutin guna mendukung pengkajian yang lebih tepat dan menyeluruh.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat dijadikan sebagai pengembangan ilmu penelitian, seperti mempertimbangkan dukungan keluarga, khususnya dukungan suami dan lama menderita penyakit kanker payudara untuk mendapatkan hasil yang lebih komprehensif.