

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Hasil dari studi kasus yang telah dilakukan penulis dengan menerapkan seluruh rangkaian proses keperawatan dengan fokus penerapan terapi relaksasi otot progresif pada pasien I (Ny. A) dan pasien II (Ny. D) telah terlaksana selama tiga hari perawatan dengan dua sesi setiap hari sebelum tindakan kemoterapi, kemudian penulis mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Penerapan terapi relaksasi otot progresif dalam konteks pelayanan asuhan keperawatan pada kedua pasien menunjukkan bahwa pada tahap pengkajian terdapat kesamaan, yaitu kecemasan yang dipicu oleh proses kemoterapi, kekhawatiran terhadap hasil pengobatan, serta kondisi penyakit yang dialami. Kedua pasien juga memiliki kesamaan tingkat pendidikan dan dukungan keluarga yang berperan dalam proses penanganan kecemasan. Diagnosa keperawatan utama yang ditemukan pada kedua pasien adalah ansietas. Penerapan terapi relaksasi otot progresif dilakukan sebagai intervensi utama untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan, dengan dukungan intervensi reduksi ansietas. Evaluasi perkembangan respons pasien dilakukan menggunakan metode SOAP pada setiap sesi tindakan.
2. Kedua pasien menunjukkan respon penurunan kecemasan yang berbeda. Pada pasien II (Ny. D) penurunan respon kecemasan lebih baik dari

pasien I (Ny. A). Hasil menunjukkan pada pasien I (Ny. A) mengalami penurunan skor HARS dari 30 (kecemasan berat) menjadi 18 (kecemasan ringan) didukung oleh kondisi pasien yang terlihat lebih tenang dan rileks, kualitas tidur yang lebih baik, diare berkurang namun masih mual, sedangkan pada pasien II (Ny. D) mengalami penurunan skor HARS dari 30 (kecemasan berat) 17 (kecemasan ringan) didukung oleh kondisi pasien yang terlihat lebih tenang dan rileks, mulai mampu mengendalikan pikiran negatif dan kualitas tidur yang lebih baik serta status hemodinamik yang cenderung lebih stabil dibandingkan sebelumnya pada kedua pasien. Penerapan terapi relaksasi otot progresif terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan.

3. Faktor yang mendukung pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif meliputi adanya dukungan keluarga dan caregiver yang secara aktif mendampingi pasien selama proses latihan, sikap kooperatif dan kemauan mengikuti terapi relaksasi otot progresif dengan baik, lingkungan yang nyaman dan kondusif, serta tingkat pemahaman pasien yang baik mengenai kondisi penyakit dan terapi kemoterapi yang dijalani. Adapun faktor penghambat yang ditemukan antara lain kondisi fisik pasien yang menurun seperti lemas akibat efek samping kemoterapi, serta keterbatasan waktu pelaksanaan intervensi yang relatif singkat dikarenakan jangka waktu rawat inap pasien kemoterapi sehingga belum dapat menggambarkan efektivitas terapi dalam jangka panjang.

## B. Saran

### 1. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan studi kasus ini dapat menjadikan salah satu referensi dan materi pembelajaran dalam keperawatan jiwa, khususnya terkait intervensi nonfarmakologis dalam mengatasi kecemasan.

### 2. Bagi Penyandang *Ca Mammae*

Diharapkan pasien kemoterapi *Ca Mammae* dapat menerapkan terapi relaksasi otot progresif secara mandiri sebagai salah satu cara untuk membantu mengontrol kecemasan, sehingga dapat meningkatkan kenyamanan selama proses pengobatan.

### 3. Bagi Perawat

Diharapkan dapat menjadi salah satu alternatif yang dapat dilakukan dalam memberikan tindakan nonfarmakologi pada pasien kemoterapi *Ca Mammae* dengan cara salah satunya yaitu terapi relaksasi otot progresif dalam mengatasi kecemasan pasien, serta meningkatkan kemampuan dalam memberikan asuhan keperawatan secara holistik yang mencakup aspek fisik dan psikologis.

### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan jumlah responden yang lebih banyak dan waktu intervensi yang lebih lama sehingga diperoleh hasil yang lebih akurat dan dapat digeneralisasikan. Selain itu, peneliti juga disarankan mengkaji variabel lain seperti stres, depresi, kualitas tidur, dan dukungan sosial

untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas terapi relaksasi otot progresif.