

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penerapan terapi relaksasi otot progresif dalam pemenuhan kebutuhan rasa aman nyaman (kecemasan) pada Ny. M dan Ny. R dengan CKD dengan hemodialisis di ruang Melati 2 RSUP Soeradji Tirtonegoro Klaten, setelah dilakukan intervensi maka dapat diambil kesimpulan :

1. Penerapan terapi relaksasi otot progresif pada pasien CKD yang menjalani hemodialisis terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan. Pada Ny. M, skor HARS menurun dari 28 (kecemasan sedang) menjadi 18 (kecemasan ringan), sedangkan pada Ny. R menurun dari 30 (kecemasan berat) menjadi 17 (kecemasan ringan). Diagnosis keperawatan yang ditegakkan yaitu ansietas berhubungan dengan krisis situasional, penerapan terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan selama 10 menit setiap hari efektif membantu mengurangi kecemasan sehingga masalah keperawatan dapat teratasi sesuai kriteria hasil yang ditetapkan.
2. Perbedaan respons kecemasan pada kedua pasien dipengaruhi oleh kondisi fisik, psikologis, dan faktor pencetus yang berbeda, namun terapi relaksasi otot progresif terbukti efektif menurunkan kecemasan keduanya hingga kategori ringan.

B. Saran

1. Bagi pasien CKD dengan Hemodialisis

- a. Pasien dapat menerapkan terapi relaksasi otot progresif secara mandiri baik di rumah sakit maupun setelah kembali ke rumah untuk menurunkan kecemasan.
- b. Keluarga mampu memfasilitasi, memberikan dukungan, dan memotivasi pasien untuk menerapkan terapi relaksasi otot progresif.

2. Bagi perawat RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten

Perawat dapat menjadikan *evidence-based nursing* sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis untuk mengatasi kecemasan pada pasien.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian mengenai penerapan terapi relaksasi otot progresif dengan mempertimbangkan faktor-faktor yang dapat memengaruhi tingkat kecemasan, seperti kondisi fisik, penyakit penyerta, dukungan keluarga, dan terapi medis yang diterima pasien, sehingga efektivitas terapi lebih optimal.