

## **BAB V**

### **KESIMPULAN**

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian penerapan asuhan terapi senam aerobik low impact dalam keperawatan jiwa pada kedua pasien skizofrenia dengan kecemasan di Wilayah Kerja Puskesmas Limbangan Kabupaten Garut Tahun 2025. Selama 3 kali pertemuan maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

##### 1. Pengkajian

Dari hasil pengkajian yang dilakukan pada responden I yaitu Ny. R dengan skor kecemasan 22 (kecemasan sedang). Klien sering merasa Khawatir, gelisah, terutama saat sendiri atau menjelang tidur ) dan diagnosa harga diri rendah. Sedangkan pada responden II yaitu Tn. A menunjukkan kecemasan (ansietas) dengan skor kecemasan 27 (Kecemasan sedang) Tn. A mengalami khawatir, gelisah dan cemas berlebihan (ansietas) dan diagnosa kedua yaitu koping tidak efektif.

##### 2. Diagnosa Keperawatan

Kedua responden memiliki kesamaan diagnosa keperawatan yang sama yaitu ansietas. Namun, diagnosa tambahan yang muncul pada klien I adalah harga diri rendah. Sedangkan pada klien II terdapat koping tidak efektif.

##### 3. Intervensi Keperawatan

Tahap intervensi keperawatan dilakukan secara menyeluruh didasarkan pada analisis data yang telah dilakukan dengan diagnosa keperawatan gangguan kecemasan. Intervensi keperawatan untuk masalah ini, berdasarkan SLKI, dan SIKI, mencakup penerapan terapi senam aerobik low impact selama 30 menit.

##### 4. Implementasi Keperawatan

Implementasi keperawatan dilakukan berdasarkan rencana asuhan keperawatan pada pasien dengan gangguan kecemasan dengan penerapan terapi senam aerobic low

impact selama 30 menit, untuk menurunkan gangguan kecemasan yang dilakukan selama 3kali pertemuan dan mengukur skor kecemasan HARS sebelum dan sesudah melakukan terapi Senam aerobic low impact didapatkan hasil skor pada hari ke tiga pada Ny.R 14 skor dan Tn. A 11 skor termasuk Kecemasan ringan.

## 5. Evaluasi

Hasil evaluasi dinyatakan telah mencapai kriteria hasil yang ditetapkan. Yaitu : Cemas, Gelisah menurun. Pada Ny. R dan Tn. A yang dilakukan masing-masing 3kali pertemuan mendapatkan hasil positif melalui penerapan terapi senam aerobic Low Impact selama 30 menit. Proses evaluasi menggunakan dokumentasi keperawatan dengan format SOAP dengan hasil, masalah keperawatan dari kedua responden teratasi sebagian.

## 5.2 Saran

### 1. Bagi Responden dan Keluarga

Keluarga disarankan untuk mendorong pasien melakukan aktivitas fisik ringan secara teratur di rumah, seperti senam low impact atau berjalan santai. Aktivitas ini dapat membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan rasa percaya diri pasien. Penting untuk menciptakan suasana rumah yang suportif, memberi pujian, dan tidak memaksakan aktivitas yang berat.

### 2. Bagi Tenaga Keperawatan

Tenaga keperawatan disarankan untuk memanfaatkan terapi senam aerobik low impact sebagai intervensi non-farmakologis yang efektif dalam penanganan gangguan ansietas, harga diri rendah, dan isolasi sosial pada pasien skizofrenia. Perawat diharapkan memiliki keterampilan dasar dalam memandu aktivitas fisik sederhana dan mampu melakukan evaluasi perkembangan psikososial pasien secara rutin.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan studi kuantitatif dengan desain eksperimental dan kelompok kontrol guna mengetahui efektivitas terapi senam low impact dibandingkan metode intervensi lainnya. Peneliti juga dapat mengeksplorasi hubungan antara frekuensi senam dengan penurunan ansietas serta peningkatan harga diri dan fungsi sosial pada pasien gangguan jiwa kronik.

### 4. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan keperawatan disarankan memasukkan terapi senam aerobik low impact sebagai bagian dari praktik keperawatan jiwa berbasis komplementer. Hal ini dapat membekali mahasiswa keperawatan dengan keterampilan inovatif yang mendukung pendekatan holistik dan meningkatkan kualitas hidup pasien dengan gangguan jiwa.

### 5. Bagi Penulis

Penulis disarankan untuk melanjutkan pengembangan terapi aktivitas berbasis gerak lainnya, serta mempublikasikan hasil penelitian ini sebagai panduan praktis dalam keperawatan jiwa. Pengalaman ini dapat digunakan untuk menyusun modul pelatihan terapi senam untuk tenaga kesehatan dan keluarga, khususnya dalam perawatan pasien skizofrenia dengan gangguan kecemasan.

### 6. Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini dapat direkomendasikan sebagai salah satu sumber informasi puskesmas dalam memberikan asuhan keperawatan dengan terapi senam aerobik low impact pada klien skizofrenia dengan kecemasan

