

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Setelah dilangsungkan penelitian pada bulan Januari-Februari 2024, tentang “Pengaruh kombinasi relaksasi napas dalam dan dzikir terhadap Tingkat Kecemasan Keluarga Pasien Operasi di Rumah Sakit Edelweiss Bandung” dengan partisipasi sebanyak 33 responden, hasil penelitian ini dapat dikatakan sebagai berikut:

1. Diketahuinya tingkat kecemasan keluarga pasien operasi sebelum diberikan terapi kombinasi relaksasi napas dalam dan dzikir, mayoritas keluarga pasien operasi menderita tingkat kecemasan sedang sebesar 84,8%.
2. Diketahuinya tingkat kecemasan keluarga pasien operasi setelah diberikan terapi kombinasi relaksasi napas dalam dan dzikir, mayoritas keluarga pasien operasi menderita tingkat kecemasan ringan sebesar 84,8%.
3. Hasil uji *Paired Sampel T-test* menampakkan bahwa nilai *p-Value* sebesar 0,000. Jika dibandingkan dengan nilai $\alpha = 0,05$, maka *p-Value* < 0,05, sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima, yang menampakkan adanya pengaruh kombinasi relaksasi napas dalam dan dzikir terhadap tingkat kecemasan keluarga pasien operasi di Rumah Sakit Edelweiss Bandung.

5.1. Saran

Berlandaskan temuan dan kesimpulan penelitian ini, beberapa saran dapat disampaikan, diantaranya:

1. Bagi lembaga pendidikan
Temuan penelitian ini dapat menjadi referensi dan sumber informasi terkini pada bidang penindakan kecemasan menggunakan pendekatan non-farmakologi, khususnya dengan kombinasi relaksasi napas dalam dan dzikir untuk mengurangi tingkat kecemasan keluarga pasien operasi.
2. Bagi Tempat Peneliti
Diharapkan pada Rumah Sakit Edelweiss Bandung selain dengan terapi farmakologi dapat juga mempertimbangkan terapi kombinasi relaksasi nafas dalam dan dzikir ini sebagai satu dari banyak pendekatan non-farmakologi

yang efektif pada menurunkan tingkat kecemasan keluarga pasien operasi dan sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat menjadi acuan untuk penelitian selanjutnya dan juga bisa dijadikan data dasar untuk mengembangkan penelitian sehingga bisa menjadi lebih baik lagi.