

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

- a. Tingkat kecemasan pasien sebelum diberikan intervensi teknik relaksasi nafas dalam sebagian besar responden (55.0 %) mengalami kecemasan sedang, sehingga perlu diberikan intervensi berupa teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi kecemasan.
- b. Tingkat kecemasan pasien setelah diberikan intervensi teknik relaksasi nafas dalam hampir seluruh responden (85.0 %) mengalami penurunan tingkat cemas menjadi tidak ada kecemasan.
- c. Keefektifan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan skala cemas pada pasien pre operasi dengan hasil tingkat kecemasan sesudah dilakukan intervensi relaksasi nafas dalam dengan $p\text{-value} = 0,001$ $\alpha < 0,05$ maka hipotesis diterima yang berarti teknik relaksasi nafas dalam efektif terhadap kecemasan.

5.2 Saran

Dari hasil penelitian yang peneliti lakukan, maka peneliti ingin menyampaikan beberapa saran sebagai berikut :

- a. Bagi tempat penelitian (RSUD Gunung Jati Cirebon)
Penelitian ini dapat menjadi tambahan referensi bagi rumah sakit serta teknik relaksasi nafas dalam dapat diaplikasikan untuk mengurangi kecemasan pasien pre operasi.
- b. Bagi Universitas Bhakti Kencana Bandung
Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi untuk meningkatkan pemahaman tentang terapi relaksasi nafa dalam terhadap

penurunan tingkat kecemasan serta dapat dijadikan standar operasional prosedur dalam institusi sebagai teknik untuk menurunkan kecemasan.

c. Bagi Peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi dan sebagai data dasar untuk dapat melakukan penelitian lanjutan terutama yang berhubungan dengan kecemasan.

d. Bagi responden

Hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman pasien tentang prosedur tindakan operasi dan anestesi.

e. Bagi penata anestesi

Diharapkan bagi penata anestesi dapat mengaplikasikan teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi kecemasan sebelum dilakukan tindakan operasi.