

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang “Perbedaan Tingkat Kecemasan Antara Pemberian Relaksasi Autogenik Dan Relaksasi Nafas Dalam Pada Pasien Pre Operasi Laparatomi di RS Lavalette Malang” didapatkan kesimpulan:

5.1.1 Sebelum diberikan relaksasi autogenik, sebagian besar mengalami kecemasan sedang yaitu 65% (11 orang), dan 35%(6 orang) mengalami kecemasan berat. Setelah diberikan relaksasi autogenik, sebagian besar responden yang mengalami tingkat kecemasan sedang turun menjadi tingkat kecemasan ringan, yaitu menjadi 53% (9 orang) dan hampir dari setengah responden mengalami penurunan tingkat kecemasan dari cemas berat menjadi cemas ringan yaitu sebesar 47% (8 orang).

5.1.2 Sebelum diberikan relaksasi nafas dalam, sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang yaitu 71% (12 orang), dan hampir dari setengah responden mengalami cemas berat 29% (5 orang). Setelah diberikan relaksasi nafas dalam, sebagian besar responden mengalami penurunan tingkat kecemasan yaitu, responden yang mengalami cemas sedang

sebesar 65% (11 orang), dan hampir dari setengah responden mengalami cemas ringan yaitu sebesar 35% (6 orang).

- 5.1.3 Ada pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan tingkat kecemasan yaitu didapatkan nilai *p value* 0,000 ( $\alpha=0,05$ ).
- 5.1.4 Ada pengaruh tehnik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan yaitu didapatkan nilai *p-value* 0,001 ( $\alpha=0,05$ ).
- 5.1.5 Dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat kecemasan diantara kedua kelompok, namun kedua relaksasi efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan meskipun nilai relaksasi autogenik lebih signifikan dari relaksasi nafas dalam.

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan beberapa saran:

### 5.2.1 Bagi Rumah Sakit

Diharapkan dari pihak rumah sakit dapat memberikan kebijakan atau wewenang kepada perawat agar dapat memberikan relaksasi autogenik atau relaksasi nafas dalam pada pasien pre operasi laparatomi atau operasi lainnya untuk menurunkan kecemasan pasien dan meningkatkan rasa tenang sehingga pasien siap untuk menjalani prosedur pembedahan.

### 5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan relaksasi autogenik maupun relaksasi nafas dalam pada pasien pre operasi hingga pasien post operasi.