**BAB V**

**KESIMPULAN DAN SARAN**

**5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, yang berjudul tentang “Efektifitas Teknik Relaksasi Otot Progresif Dan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Laparatomy di RSI Masyitoh” yang dilaksanakan pada 24 Juli sampai dengan 10 Agustus 2018 dapat disimpulkan bahwa:

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada relaksasi otot progresif yang sudah dilakukan intervensi rata-rata skala cemas pada pasien pre operasi laparatomy sebelum dilakukan tindakan *relaksasi otot progresif* mengalami cemas sedang dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif sebagian besar responen ada penurunan kecemasan. Pada kelompok relaksasi benson yaitu rata-rata skala cemas pada pasien pre operasi laparatomy sebelum dilakukan tindakan *relaksasi benson* mengalami kecemasan ringan dan sesudah diberikan terapi relaksasi benson sebagian besar responen ada penurunan kecemasan.
2. Hasil analisis data tingkat kecemasan pada pasien pre operasi laparatomy ini didapatkan ada pengaruh relaksasi otot progresif dan relaksasi benson terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi laparatomy di RSI Masyithoh Bangil.
3. Hasil analisis menggunakan Uji Wilcoxon menunjukan hasil p < α (0,176 > 0,05), yang menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan antara efektifitas relaksasi otot progresif dan relaksasi benson sehingga kedua relaksasi tersebut mempunyai keefektifitasan yang sama terhadap tingkat kecemasan pre operasi laparatomy di RSI Masyithoh Bangil.

**5.2 Saran**

Berdasarkan kesimpulan tersebut diatas peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

* + 1. **Bagi Perawat RSI Masyithoh Bangil**

Khususnya perawat diruang bedah hendaklah melakukan relaksasi otot progresif atau relaksasi benson untuk menurunkan kecemasan pada pasien pre operasi.

* + 1. **Bagi RSI Masyithoh Bangil**

Bagi pihak managemen khususnya yang membawahi bidang keperawatan perlu kiranya mempertimbangkan pemberlakuan SOP untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien.

**5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Sebaiknya peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan variabel yang berbeda.