

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Mayoritas tingkat ansietas responden pada sepuluh jurnal dengan *chronic kidney disease* yang menjalani hemodialisa sebelum diberikan *progressive muscle relaxation* adalah ringan-berat.
2. Mayoritas tingkat ansietas responden pada sepuluh jurnal dengan *chronic kidney disease* yang menjalani hemodialisa sesudah diberikan *progressive muscle relaxation* adalah tidak cemas (normal)-sedang.
3. *Progressive muscle relaxation* memberikan pengaruh yang sangat efektif untuk digunakan pada pasien *chronic kidney disease* yang menjalani hemodialisa sebagai stabilisasi tingkat ansietas.

5.2 Saran

1. Bagi Pasien

Progressive muscle relaxation merupakan metode relaksasi sebagai tindakan alternative yang dapat digunakan oleh pasien *chronic kidney disease* yang menjalani hemodialisa untuk mengurangi tingkat ansietas atau kecemasan. *Progressive muscle relaxation* sendiri mudah dalam pelaksanaannya dan dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari serta tidak membutuhkan biaya yang relatif tinggi sehingga sangat membantu pasien hemodialisa untuk mengurangi ansietas.

2. Bagi Profesi Keperawatan

Penelitian *literature review* ini diharapkan menjadi acuan oleh tenaga keperawatan untuk senantiasa mendukung dan membantu mengurangi tingkat ansietas pasien *chronic kidney disease* yang menjalani hemodialisa dengan memberikan terapi *progressive muscle relaxation*.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian *literature review* ini dapat digunakan sebagai penunjang akademik mengenai informasi dan pengetahuan tentang *progressive muscle relaxation* sehingga dapat dijadikan sebagai pengembangan ilmu bagi mahasiswa.

4. Bagi Rumah Sakit

Diharapkan hasil penelitian *literature review* ini dapat menjadi pertimbangan untuk memberikan asuhan keperawatan melalui intervensi non-farmakologis dalam mereduksi ansietas pasien *chronic kidney disease* yang menjalani hemodialisa.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi dasar pengembangan penelitian selanjutnya dari penelitian *literature review* menjadi sebuah penelitian eksperimen untuk mengukur tingkat ansietas pasien *chronic kidney disease* yang menjalani hemodialisa dengan terapi *progressive muscle relaxation* yang diberikan secara rutin setiap hari agar penelitian selanjutnya akan dapat lebih sempurna.