

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

1. Tingkat kecemasan pada kelompok perlakuan sebelum (*pre-test*) diberikan terapi *alternate nostril breathing* mendapatkan skor rata-rata 13,33 (cemas sedang) dan tingkat kecemasan kelompok perlakuan setelah (*post-test*) diberikan terapi *alternate nostril breathing*, mendapatkan nilai rata-rata 9,04 (cemas ringan).
2. Tingkat kecemasan pada kelompok kontrol *pre-test* dan *post-test* mendapatkan skor rata-rata 13 (cemas sedang), tidak ada perubahan skor rata-rata tingkat kecemasan pada kelompok kontrol.
3. Hasil analisa statistik uji *paired t-test* pada tingkat kecemasan didapatkan nilai *p value* 0,001 pada kelompok perlakuan yang artinya ada pengaruh terapi *alternate nostril breathing* terhadap tingkat kecemasan pasien preoperatif. Sedangkan hasil uji *paired t-test* pada tingkat kecemasan kelompok kontrol didapatkan nilai *p value* $0,428 > 0,05$, yang artinya tidak ada perubahan tingkat kecemasan.
4. Hasil analisa statistik uji *independent t-test* pada nilai tingkat kecemasan *post-test* kelompok perlakuan dan *post-test* kelompok kontrol didapatkan nilai *p value* $0,001 < 0,05$, yang artinya ada pengaruh pemberian terapi *alternate nostril breathing* terhadap tingkat kecemasan pasien preoperatif

5.2 Saran

1. Saran Bagi Perawat

Bagi perawat khususnya yang bekerja pada bidang perioperatif, agar lebih memperhatikan kecemasan pasien preoperatif, dengan memberikan terapi nonfarmakologis sehingga pasien lebih rileks dan nyaman sebelum menjalani prosedur operasi.

2. Saran Bagi Pasien

Bagi pasien sebaiknya dapat melakukan terapi *alternate nostril breathing* untuk merilekskan tubuh ketika mengalami kecemasan

3. Saran Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya bisa membandingkan efektifitas terapi relaksasi *alternate nostril breathing* dengan terapi relaksasi yang lain.