

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

1. Tingkat kecemasan sebelum pasien operasi CA Mamae di RSUD dr. Soedono diberikan teknik relaksasi otot progresif sebanyak 9(60%) pasien mengalami kecemasan Berat dan pada kelompok teknik relaksasi *slow deep breathing* jumlah pasien mengalami Kecemasan Berat sebanyak 8 (53,3%).
2. Tingkat kecemasan setelah pasien operasi CA Mamae di RSUD dr. Soedono diberikan teknik relaksasi otot progresif sebanyak 2(13,3%) pasien berkriteria Cemas berat dan pada kelompok teknik relaksasi *slow deep breathing* 6 (40%) pasien berkriteria Cemas Berat.
3. Ada pengaruh terapi rileksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien pre operasi CA mamae dengan nilai p value 0,001.

#### 5.1 Saran

1. perawat hendaknya menganjurkan relaksasi otot progresif sebagai salah satu latihan untuk mengurangi gejala-gejala kecemasan yang mudah untuk dilakukan sendiri.
2. Manajemen mutu di RSUD dr. Soedono Provinsi Jawa Timur sebaiknya memasukkan terapi relaksasi otot progresif sebagai bagian dari strategi untuk mengurangi tingkat kecemasan pada pasien pre operasi.
3. Peneliti berikutnya perlu memperbaiki hasil penelitian ini dengan mempertimbangkan faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan dan tidak diselidiki dalam penelitian ini.