

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisa data dan pembahasan yang diperoleh dari penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Ada perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test* pada kelompok perlakuan artinya terjadi penurunan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif.
2. Tidak ada perbedaan tingkat kecemasan yang bermakna antara *pre-test* dan *post-test* kelompok kontrol artinya tidak terjadi penurunan tingkat kecemasan yang signifikan pada responden kelompok kontrol.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan antara terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien gagal ginjal yang menjalani hemodialisa di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta.

B. Saran

Saran yang dapat diberikan oleh peneliti sehubungan dengan penelitian ini adalah:

1. Bagi Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan dalam meningkatkan kualitas asuhan keperawatan untuk mengatasi kecemasan yang dialami oleh pasien yang menjalani hemodialisa, khususnya pada pasien yang menjalani hemodialisa kurang dari satu tahun.

2. Bagi Rumah Sakit

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan bagi rumah sakit untuk meningkatkan keefektifitasan pelayanan kesehatan, khususnya di ruang hemodialisa salah satunya dengan cara mengkombinasikan pelayanan kesehatan antara aspek psikologi dengan aspek fisiologi pasien.

3. Bagi Responden

Hasil penelitian ini merupakan salah satu terapi alternatif yang dapat digunakan oleh pasien yang menjalani hemodialisa untuk mengurangi kecemasan. Pasien dapat menggunakan terapi relaksasi otot progresif karena mudah dilakuakn, murah, tidak memiliki efek samping dan bisa dikombinasikan dengan terapi lain.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai masukan dan pertimbangan untuk dapat melakukan penelitian yang lebih lanjut dengan menyempurnakan metode, menambah jumlah sampel lebih banyak, waktu yang lebih lama. Dan disarankan pada penelitian lanjutan dengan membandingkan terapi relaksasi otot progresif dengan terapi lain mana yang lebih efektif.

C. Kekuatan dan Kelemahan Penelitian

1. Kekuatan Penelitian

- a. Sejauh pengetahuan peneliti belum pernah dilakukan penelitian tentang terapi relaksasi otot progresif terhadap kecemasan pasien gagal ginjal yang menjalani hemodialisa di Unit Hemodialisa RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta.
- b. Menggunakan alat ukur T-MAS
- c. Responden sangat kooperatif sehingga terapi berjalan lancar.

2. Kelemahan Penelitian

- a. Peneliti tidak dapat mengendalikan variabel pengganggu seperti penggunaan terapi obat-obatan yang diberikan pada pasien hemodialisa.