

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini akan dijelaskan tentang kesimpulan dan saran. Kesimpulan merupakan ringkasan pembahasan dari hasil penelitian yang telah dilakukan dan saran merupakan tindak lanjut dari penelitian ini untuk kedepannya.

A. Kesimpulan

1. Karakteristik responden pada kedua kelompok didapatkan usia responden mayoritas pada usia >50 tahun, pendidikan responden pada kedua kelompok mayoritas SD, pekerjaan responden pada kedua kelompok mayoritas IRT, penghasilan responden pada kedua kelompok mayoritas sama dengan UMR, status perkawinan responden pada kedua kelompok mayoritas kawin, asal biaya responden pada kedua kelompok mayoritas menggunakan BPJS, dukungan keluarga responden pada kedua kelompok mayoritas tinggal bersama keluarga dan stadium kanker serviks responden pada kelompok intervensi mayoritas pada stadium III dan pada kelompok intervensi mayoritas pada stadium II.

2. Kecemasan pada kelompok intervensi maupun kontrol pada *pre-test* menunjukkan rata-rata kecemasan pada tingkat sedang dan tidak ada perbedaan yang *significant* pada kedua kelompok.
3. Pada kelompok intervensi responden penelitian mengalami penurunan kecemasan yaitu terdapat 7 responden yang tidak lagi mengalami kecemasan dan 13 responden pada kecemasan ringan sedangkan pada kelompok kontrol terdapat 3 responden yang mengalami kecemasan rendah.
4. Adanya pengaruh latihan *Progressive Muscle Relaxation* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien penderita kanker serviks yang sedang menjalani kemoterapi, dan latihan ini bermakna secara klinis maupun statistik.

B. Saran

1. Bagi Peneliti

Peneliti dapat memperluas penelitian lagi dalam hal waktu dan sampel penelitian.

2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Diharapkan agar pelayanan kesehatan menggunakan latihan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dalam rangka

menurunkan tingkat kecemasan pasien khususnya kecemasan pada pasien penyakit kanker serviks yang sedang menjalani kemoterapi. Kemudian hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar bagi perawat kemoterapi untuk menjadikan latihan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) sebagai intervensi keperawatan dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien yang menjalani kemoterapi dan dapat mencegah meningkatnya kondisi kecemasan menjadi angka depresi yang akan mengakibatkan terganggunya kualitas hidup pasien yang sedang menjalani kemoterapi.

3. Bagi Pasien

Diharapkan agar pasien yang sedang menjalani kemoterapi dapat dengan tekun menggunakan gerakan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) ini karena tidak hanya untuk kecemasan saja, tetapi latihan ini juga mempunyai fungsi lain yang sangat positif bagi penderita kanker serviks.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan agar peneliti selanjutnya dapat melanjutkan dan memperdalam penelitian tentang latihan *Progressive*

Muscle Relaxation (PMR) dan dapat menggunakan latihan ini ke penyakit lainnya. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti tentang dukungan sosial keluarga (*family support*) pada pasien dalam penurunan kecemasan.