

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Intervensi PMR dan Relaksasi Benson sebagai terapi nonfarmakologi yang efektif digunakan untuk menurunkan tingkat nyeri pasca operasi. Intervensi PMR dan Relaksasi Benson adalah metode sederhana, murah, mudah dipelajari, tidak memerlukan waktu lama dan tempat khusus, serta tidak memerlukan teknologi dan peralatan khusus.

Dari hasil penelitian tentang perbandingan teknik PMR dengan teknik relaksasi benson terhadap penurunan kecemasan dan nyeri pada pasien post operasi kanker payudara di RSUD Cut Meutia Lhokseumawe dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian didapatkan nilai $p = .004$ ($p > 0.05$) dengan hipotesis penelitian tidak ada perbedaan antara teknik PMR dengan teknik relaksasi benson terhadap penurunan kecemasan pada pasien post operasi kanker payudara. Dan didapatkan nilai $p = .000$ ($p > 0.05$) dengan hipotesis penelitian tidak ada perbedaan antara teknik PMR dengan teknik relaksasi benson terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi kanker payudara.

Adapun berdasarkan hasil penelitian ada pengaruh PMR dan Relaksasi Benson terhadap kecemasan dan nyeri pada pasien pasca operasi kanker payudara di RSUD Cut Meutia, yang sudah menjawab tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Sebelum penatalaksanaan intervensi PMR dan Relaksasi Benson, tingkat kecemasan dan nyeri pasien pasca operasi kanker payudara sebagian besar termasuk dalam kategori sedang dan berat.

2. Setelah penatalaksanaan intervensi PMR dan Relaksasi Benson, tingkat kecemasan dan nyeri pasien pasca operasi kanker payudara mengalami penurunan kecemasan dan nyeri yang signifikan.
3. Sebelum penatalaksanaan intervensi PMR dan Relaksasi Benson, semua pasien pasca operasi kanker payudara mengaku cemas dan nyeri dengan katagori sedang dan berat serta belum mengetahui prosedur atau edukasi tentang terapi nonfarmakologis seperti PMR dan Relaksasi Benson. Hal ini menjadi nilai ukur tingkat kecemasan dan nyeri sebelum penatalaksanaan PMR dan Relaksasi Benson.
4. Ada perubahan tingkat kecemasan dan nyeri pada pasien pasca operasi kanker payudara setelah diberikan intervensi PMR dan Relaksasi Benson dan mengalami perubahan yang signifikan. Pada kelompok intervensi p value 0.000 dan kelompok kontrol didapatkan p value 0.000.

5.2 Saran

1. Bagi Responden

Diharapkan dengan dilakukan penelitian ini para responden mampu mengetahui kecemasan dan nyeri yang dialami dan mampu untuk mengatasi masalah kecemasan dan nyeri yang terjadi dengan melakukan terapi nonfarmakologis yang sudah diajarkan yaitu terapi Progressive Muscle Relaxation (Pmr) dan Relaksasi Benson.

2. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan dapat menjadikan terapi Progressive muscle relaxation (PMR) dan Relaksasi Benson sebagai salah satu alternatif terapi kedalam intervensi yang diterapkan perawat untuk memberikan pelayanan asuhan keperawatan.

3. Bagi Insitusi Pendidikan

Diharapkan dapat menjadi informasi dan sebagai bahan untuk referensi mahasiswa dan dapat dikembangkan lagi di institusi pendidikan Program studi S1 Keperawatan Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu Kesehatan Universitas Bina Bangsa Getsempena.

4. Bagi Peneliti

Bagi peneliti selanjutnya semoga dapat mengembangkan penelitian ini dan mampu meneliti lebih lanjut tentang pengaruh terapi Progressive muscle relaxation (PMR) dan Relaksasi Benson ini terhadap kecemasan dan nyeri pasien kanker.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya dengan menambah variabel lain dan sebelum penelitian diharapkan peneliti mempersiapkan instrumen penelitian sesuai standar.

