

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Karakteristik responden dalam penelitian sebagian besar berada pada usia dewasa, berjenis kelamin perempuan, pendidikan sarjana dan riwayat operasi belum pernah.
2. Tingkat kecemasan pasien pre operasi sebelum dilakukan implememntasi berada pada kategori cemas sedang-berat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar pasien mengalami kecemasan yang cukup tinggi menjelang tindakan operasi. Tingkat kecemasan pasien pre operasi setelah dilakukan implememntasi berada pada kategori cemas ringan-sedang. Hal ini membuktikan bahwa intervensi *Progressive Muscle Relaxation* dapat membantu menurunkan kecemasan secara efektif pada pasien yang akan menjalani tindakan operasi.
3. Penerapan *Progressive Muscle Relaxation* terbukti bermanfaat dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien pre operasi. Setelah dilakukan intervensi, tingkat kecemasan pasien menurun. Hal ini menunjukkan bahwa *Progressive Muscle Relaxation* efektif sebagai intervensi non-farmakologis dalam mengatasi kecemasan pre operasi.

B. Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat menjadi sumber literatur tambahan dan pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya disiplin ilmu keperawatan psikososial dan ilmu keperawatan medikal bedah mengenai penerapan *progresive muscle relaxation* terhadap kecemasan pasien pre operasi.

2. Bagi Perawat

Penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi untuk mengembangkan ilmu keperawatan psikososial dan keperawatan medikal bedah terkait dengan terapi *progresive muscle relaxation* terhadap kecemasan pasien pre operasi.

3. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan referensi bagi peneliti yang ingin meneliti tentang penerapan *progresive muscle relaxation* terhadap kecemasan pasien pre operasi.