

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **VI.1 Kesimpulan**

Teknik relaksasi otot progresif (ROP) adalah teknik yang sistematis metode relaksasi yang muncul pada tahun 1934 dibawah kepemimpinan Edward Jacobson. Latihan relaksasi otot progresif didefinisikan sebagai latihan *mindbody* yang terdiri dari kontraksi dan relaksasi otot masing-masing. Berbagai suasana hati yang negatif seperti kecemasan, kelelahan dan penyakit psikomatik dapat memicu stres dan menyebabkan otot mengalami ketegangan didalam tubuh (Semerci, Remziye et al., 2020). Sesi berlangsung selama 25-30 menit dan digabungkan dengan musik relaksasi untuk mengiringi latihan relaksasi.

Intervensi telah selama 3 hari berturut-turut dan dilakukan *post test* menggunakan kuesioner yang sama *Maslach Burnout Inventory* (MBI) untuk melihat bagaimana pengaruh pemberian intervensi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kejenuhan kerja (*burnout*) perawat, dapat diambil kesimpulan keseluruhan perawat yang mendapatkan intervensi relaksasi otot progresif mengalami penurunan tingkat kejenuhan kerja (*burnout*). Hasil implementasi yang dilakukan oleh penulis, seluruh perawat yang mendapatkan intervensi terapi relaksasi otot progresif mengatakan bahwa merasakan efek relaksasi, seperti membuat pikiran tenang, lega dan menambah semangat juga menghilangkan rasa kaku dan lelah pada otot-otot tegang dalam tubuh. Selain itu, mereka juga mengatakan terapi relaksasi ini sangat bermanfaat untuk mengatasi tingkat kejenuhan pada perawat selama berdinamika dan gerakan-gerakan yang mudah dihafal dan dilakukan secara sendiri.

#### **VI.2 Saran**

Berdasarkan temuan-temuan yang penulis dapatkan saat menjalani studi kasus, maka terdapat beberapa saran yang ingin disampaikan oleh penulis sebagai berikut:

- a. Bagi Pelayanan Kesehatan

Terapi Relaksasi Otot Progresif sangat direkomendasikan bagi para tenaga kesehatan khususnya perawat untuk mengatasi *burnout* yang terjadi di rumah sakit sehingga perawat bisa mengatasi *burnout* tersebut sehingga tidak menurunnya kinerja kerja pada perawat.

b. Bagi Perawat

Terapi Relaksasi Otot Progresif ini bisa diimplementasikan perawat dalam mengatasi kejenuhan kerja yang dialami perawat.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Studi kasus ini dapat dijadikan rujukan bagi para mahasiswa sehingga bisa di upload di web perpustakaan atau dicetak dan diperbanyak di perpustakaan lainnya.