

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisa data, dapat ditetapkan bahwa kedua pasien memiliki diagnose utama yang sama yaitu ansietas atau kecemasan yang berhubungan dengan krisis situasional ditandai dengan rasa cemas akan kondisi janinnya. Kemudian terdapat diagnosa yang kedua yaitu ada resiko cedera janin yang berhubungan dengan ketuban pecah sebelum waktunya ditandai dengan adanya air ketuban yang menetes dari jalan lahir. Serta nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis ditandai dengan tekanan darah klien yang tinggi. Kemudian di ikuti diagnose ketiga yaitu intoleransi aktivitas berhubungan dengan tirah baring ditandai dengan klien merasa pusing yang berputar, keluarnya air ketuban dan klien merasa lemas.

Masalah keperawatan yang utama yaitu ansietas dapat diatasi secara mandiri dengan terapi *Progressive muscle relaxation* yang dapat membuat otot-otot menjadi rileks sehingga berguna dalam menurunkan rasa cemas. Terapi *Progressive muscle relaxation* dilakukan secara duduk atau berbaring di tempat yang rata dengan durasi dilakukannya selama 20 menit dan dapat dilakukan bersama dengan keluarga atau suami.

Untuk mengukur tingkat kecemasan dapat digunakan kuesioner *Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A)*. Kuesioner ini memiliki 4 skor pada tiap pertanyaannya. Setelah klien menjawab semua pertanyaan maka dapat dihitung berapa jumlah skor yang di dapat dan apa maknanya. Seperti pada skor <14 berarti tidak cemas atau normal, skor 14-20 tergolong cemas ringan, skor 21-27 tergolong cemas sedang dan skor >27 tergolong cemas berat.

Ny. H setelah diberikan intervensi terapi *progressive muscle relaxation* tingkat kecemasannya cenderung turun. Dimana pada implementasi hari pertama sebelum dilakukan intervensi skor kecemasannya yaitu 23 (cemas sedang) dan setelah dilakukan intervensi menjadi 19 (cemas ringan). Pada hari kedua skor kecemasan sebelum dilakukan intervensi yaitu 14 (cemas ringan) dan setelah

diberikan intervensi menjadi 10 (normal atau tidak cemas). Dihari ketiga masih dilakukan pengkajian kecemasan dengan skor 5 (normal atau tidak cemas) oleh sebab itu intervensi dihentikan.

Pada Ny. F diberikan intervensi yang sama dengan durasi yang sama juga mendapatkan hasil dihari pertama sebelum diberikan intervensi skor kecemasan 28 (cemas berat) dan setelah di itervensi menjadi 24 (cemas sedang). Di hari kedua skor kecemasan sebelum dilakukan intervensi yaitu 20 (cemas ringan) dan setelah melakukan terapi *progressive muscle relaxation* menjadi 16 (cemas ringan). Dihari ketiga skor kecemasan Ny. F masih berada di angka 12 (cemas ringan) dan setelah melakukan intervensi menjadi 8 (normal atau tidak cemas).

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan materi yang terdapat dalam book chapter “Terapi Komplementer Mengurangi Kecemasan Pada Primigravida Yang Dirujuk Ke Pusat Pelayanan Kesehatan” dapat menjadi sebuah referensi dan sumber media pembelajaran bagi lembaga pendidikan, baik untuk tenaga pendidik maupun peserta didik dalam melaksanakan pendidikan kesehatan di masyarakat.

V.2.2 Bagi Perawat

Diharapkan terapi *Progressive muscle relaxation* dapat diterapkan oleh tenaga kesehatan khususnya perawat dalam memberikan intervensi mandiri menggunakan teknik nonfarmakologis yang bertujuan menurunkan intensitas kecemasan ibu hamil primigravida. Peneliti juga berharap terhadap produk luaran tugas akhir ini yang berupa book chapter dapat menjadi informasi untuk menerapkan intervensi terapi nonfarmakologi *Progressive muscle relaxation* agar sesuai dengan Standar Operasional Prosedur dan sebagai media dalam memberikan edukasi untuk ibu hamil primigravida ataupun keluarganya.

V.2.3 Bagi Masyarakat

Besar harapan penulis agar materi yang terdapat dalam book chapter dapat menambah pengetahuan dan wawasan bagi masyarakat khususnya bagi ibu hamil

yang memiliki masalah kecemasan. Diharapkan pula ibu yang telah membaca buku ini dapat melakukan terapi nonfarmakologi *Progressive muscle relaxation* secara mandiri yang dibantu oleh suami dengan mengacu pada Standar Operasional Prosedur.