

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Setelah melakukan asuhan keperawatan pada *family caregiver* lansia dengan penerapan *evidence based nursing* berupa terapi relaksasi otot progresif untuk mengurangi tingkat kecemasan dan beban pengasuhan, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

- a. Hasil pengkajian yang dilakukan pada Ny. E dan Nn. R didapatkan keluhan utama keduanya adalah kecemasan terkait kondisi lansia yang diasuhnya. Pengkajian kecemasan dilakukan menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) dan ditemukan bahwa sebelum dilaksanakan terapi relaksasi otot progresif, Ny. E mendapat skor 21 yang merupakan kecemasan sedang, sedangkan Nn. R mendapat skor 17 yang merupakan kecemasan ringan.
- b. Hasil pengkajian beban pengasuhan yang dilakukan menggunakan kuesioner *Zarit Burden Interview* (ZBI) ditemukan bahwa sebelum dilaksanakan terapi relaksasi otot progresif, Ny. E mendapat skor 32 yang merupakan beban ringan, begitupun Nn. R mendapat skor 30 yang merupakan beban ringan.
- c. Terdapat dua diagnosa yang ditegakkan pada kedua pasien yakni Ny. E dengan diagnosa pertama ansietas dan diagnosa kedua ketegangan peran pemberi asuhan, sedangkan pada Nn. R dengan diagnosa pertama ansietas dan diagnosa kedua gangguan citra tubuh.
- d. Dalam mengatasi masalah keperawatan yang dialami oleh Ny. E maupun Nn. R, dilakukan implementasi berupa intervensi inovasi terapi relaksasi otot progresif selama 8 minggu yang dihasilkan terbukti berpengaruh dalam mengurangi tingkat kecemasan dan beban pengasuhan *family caregiver* lansia.
- e. Setelah diterapkannya terapi relaksasi otot progresif, terjadi penurunan skor kecemasan dan beban pengasuhan pada Ny. E maupun Nn. R. Hasil

menunjukkan adanya perubahan tingkat kecemasan sedang menjadi kecemasan ringan, serta skor beban pengasuhan yang menurun dalam kategori beban ringan.

## V.2 Saran

### a. Bagi *Family Caregiver*

Diharapkan *family caregiver* mampu menerapkan terapi relaksasi otot progresif secara mandiri dan rutin dirumah guna mengatasi kecemasan dan beban pengasuhan yang dirasakannya.

### b. Bagi Perawat

Diharapkan dengan adanya temuan yang didapatkan terhadap efektifitas terapi relaksasi otot progresif, perawat dapat memberikan edukasi dan pelatihan relaksasi otot progresif yang melibatkan anggota keluarga lansia lainnya sehingga keluarga mampu memberikan perawatan yang terbaik dan lansia.

### c. Bagi Pelayanan Kesehatan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat diterapkan dalam pelayanan kesehatan dengan dibentuknya program terapi non-farmakologis berupa penerapan terapi relaksasi otot progresif dalam mengatasi masalah kecemasan dan beban pengasuhan pada keluarga lansia.

### d. Bagi Masyarakat

Diharapkan hasil penelitian dapat diterapkan dalam masyarakat luas terutama pada keluarga yang tinggal dirumah dengan lansia dengan menjadikan terapi relaksasi otot progresif sebagai terapi komplementer dalam mengatasi kecemasan dan mengurangi beban yang dirasakan.

### e. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi pembelajaran maupun pembuatan modul pembelajaran terkait penerapan terapi relaksasi otot progresif sebagai salah satu terapi non-farmakologis dalam mengatasi masalah kecemasan dan beban pengasuhan pada keluarga lansia.

f. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menjadikan acuan maupun referensi dalam melakukan penelitian selanjutnya dan penerapan terapi lainnya guna mengatasi kecemasan dan beban pengasuhan pada *family caregiver* lansia.