

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan. Penulis memperoleh masalah keperawatan yaitu muncul diagnosa pertama terkait nyeri akut berhubungan dengan agen pencendera fisik (post operasi) (D.0077), kedua yaitu masalah gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur (gangguan kenyamanan post operasi) (D.0055), dan diganosa ketiga yaitu ganggua mobilitas fisik berhubungan dengan nyeri post operasi (D.0054).

Berdasarkan hasil pengkajian yang telah dilakukan dengan penegakkan diagnosa keperawatan masalah yang sama, penulis memberikan intervensi untuk menangani ketiga masalah tersebut dengan memberikan intervensi nonfarmakologi berupa terapi *jacobson's progressive muscle relaxation technique*. Pemberian intervensi dilakukan selama 2 hari berturut-turut dimulai di hari kedua post operasi, tiga kali/hari pada tiga shift (pagi, sore, malam) selama 30 menit setiap pertemuan, dan intervensi dilakukan secara langsung oleh penulis dan pasien mengikuti gerakan penulis selama intervensi berlangsung.

Setelah diberikan intervensi terapi *jacobson's progressive muscle relaxation technique* didapatkan perbaikan keluhan yang dirasakan pada pasien kelolaan. Dalam mengevaluasi masalah tersebut, penulis menggunakan instrumen *Visual Analog Scale* (VAS) untuk mengukur skala nyeri, *The Groningen Sleep Quality Scale* untuk mengukur kualitas tidur, dan *Activity Tolerance Questionnaire* untuk mengukur toleransi aktivitas pasien. Pada pasien kelolaan Ny. N didapatkan penurunan skala nyeri dari nyeri berat menjadi nyeri sedang, peningkatan kualitas tidur dari kualitas tidur yang buruk menjadi kualitas tidur yang cukup, dan peningkatan toleransi aktivitas dari aktivitas yang terbatas menjadi toleransi aktivitas baik.

Dapat disimpulkan bahwa penerapan intervensi terapi yang diberikan selama 6 kali pertemuan dalam 2 hari berturut-turut selama kurang lebih 30 menit setiap pertemuan, terbukti lebih efektif dalam membantu pasien untuk menurunkan

intensitas nyeri, meningkatkan kualitas tidur dan meningkatkan mobilitas fisik pada pasien post operasi ginekologi dibanding pasien yang tidak diberikan terapi. Sehingga terapi jacobson's progressive muscle relaxation technique memberikan manfaat dalam mengatasi masalah keluhan yang sering terjadi pada pasien post operasi ginekologi.

## V.2 Saran

### a. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan buku yang berjudul “Penerapan *Jacobson's Progressive Muscle Relaxation Technique* Sebagai Terapi Komplementer Pasca Operasi Ginekologi” dapat digunakan dan dimanfaatkan sebagai media dalam pembelajaran oleh institusi pendidikan, baik itu seorang tenaga pendidikan ataupun peserta didik yang melakukan pembelajaran di dunia kesehatan.

### b. Bagi Perawat

Diharapkan terapi *jacobson's progressive muscle relaxation technique* dapat diterapkan oleh tenaga kesehatan dalam memberikan intervensi nonfarmakologi secara mandiri, dalam mengatasi masalah keluhan yang dirasakan oleh pasien post operasi ginekologi. Diharapkan buku ini menjadi sarana fasilitas kesehatan bagi tenaga kesehatan sebagai acuan sumber terapi.

### c. Bagi Masyarakat

Diharapkan dengan adanya buku ini, dapat bermanfaat di masyarakat luas sebagai sumber pengetahuan dalam mengatasi masalah keluhan yang terjadi khususnya pada masalah nyeri, gangguan tidur, serta hambatan toleransi aktivitas yang dialami setelah operasi ginekologi.