

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

Setelah melakukan asuhan keperawatan pada remaja dengan penerapan *evidence based nursing* berupa *ekspressive writing therapy* untuk mengurangi tingkat kecemasan, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

- a. Nn. N dan Nn. T merupakan klien yang berusia 19 tahun, pendidikan terakhir SMA, beragama islam, belum bekerja.
- b. Nn. N dan Nn. T memiliki masalah keperawatan yang sama yakni Ansietas berhubungan dengan Krisis Situasional ditandai dengan merasakan kekhawatiran, sulit tidur dan otot wajah tampak menegang (D.0080). Hal ini didukung dengan keluhan cemas, khawatir, sulit tidur, gelisah.
- c. Pada diagnosa keperawatan utama Ansietas berhubungan dengan Krisis Situasional ditandai dengan merasakan kekhawatiran, sulit tidur dan otot wajah tampak menegang (D.0080), penulis memberikan intervensi *ekspressive writing therapy* yang bertujuan untuk menurunkan kecemasan
- d. Setelah mengobservasi tingkat kecemasan dengan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) didapatkan hasil *pre test* 25 (kecemasan sedang) sedangkan pada klien resume dengan hasil *pre test* 23 (kecemasan sedang)
- e. Evaluasi tingkat kecemasan pada klien dilakukan pada hari terakhir implementasi sesi ke-5 *ekspressive writing therapy*. Pasien kelolaan utama dan pasien resume mengalami penurunan tingkat kecemasan menggunakan HARS, dimana pada kedua klien terjadi penurunan menjadi 15 (kecemasan ringan), sedangkan pada pasien resume menjadi 15 (kecemasan ringan).
- f. Berdasarkan hasil asuhan keperawatan pada klien kelolaan serta pasien resume dapat disimpulkan bahwa *ekspressive writing therapy* dapat berhasil dalam menurunkan kecemasan.

## V.2 Saran

### a. Bagi Klien

Diharapkan klien mampu menerapkan *ekspressive writing therapy* secara mandiri dan rutin dirumah guna mengatasi kecemasan.

### b. Bagi Keluarga

Diharapkan keluarga mampu memberikan dukungan atau motivasi bagi klien dalam pelaksanaan *ekspressive writing therapy* pada remaja guna mengatasi kecemasan.

### c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menjadikan acuan maupun referensi dalam melakukan penelitian selanjutnya dan penerapan terapi lainnya guna mengatasi kecemasan pada remaja.