

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

Teknik relaksasi otot progresif (ROP) adalah metode sistematis yang telah ada sejak tahun 1934, yang diprakarsai oleh Edward Jacobson. Latihan ini merupakan pendekatan *mind-body* yang melibatkan kontraksi dan relaksasi otot secara bertahap. Berbagai suasana hati negatif, seperti kecemasan, kelelahan, dan gangguan psikosomatik, dapat memicu stres dan menyebabkan ketegangan otot dalam tubuh (Semerci et al., 2021). Sesi latihan biasanya berlangsung selama 20-25 menit untuk setiap dua peserta dan dilaksanakan secara berkesinambungan selama 10 hari.

Intervensi telah dilakukan selama sepuluh hari berturut-turut, dan pada akhir periode tersebut, dilakukan *post test* menggunakan kuesioner yang sama, yaitu *Maslach Burnout Inventory* (MBI). Tujuan dari evaluasi ini adalah untuk mengetahui studi kasus penerapan intervensi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat *burnout* di kalangan perawat, mengidentifikasi tingkat *burnout* pada perawat, mengidentifikasi karakteristik perawat dan menganalisis penerapan intervensi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat *burnout* di kalangan perawat khususnya Lantai 14 RSPPN Jendral Soedirman. Hasil dari pelaksanaan intervensi menunjukkan bahwa semua perawat yang berpartisipasi dalam terapi relaksasi otot progresif merasakan dampak positif, seperti pikiran yang lebih tenang, perasaan lega, dan peningkatan semangat. Mereka juga melaporkan bahwa terapi ini membantu mengurangi ketegangan serta kelelahan pada otot-otot mereka. Sebagian besar perawat memiliki tingkat *burnout* yang rendah (80%) dan *burnout* tinggi (20%) dengan karakteristik sebagian besar berpendidikan D3 Keperawatan, masa kerja  $\geq 5$  tahun. Selain itu, perawat-perawat tersebut menilai bahwa terapi relaksasi ini sangat bermanfaat dalam mengatasi kejenuhan yang sering mereka alami saat bertugas, berkat gerakan-gerakan yang mudah dipahami dan dapat dilakukan secara mandiri. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa seluruh perawat yang mengikuti intervensi relaksasi otot progresif mengalami penurunan tingkat *burnout*.

## V.2 Saran

Berdasarkan hasil penemuan-penemuan yang penulis dapatkan selama menjalani penelitian ini, terdapat beberapa saran yang ingin disampaikan, yaitu:

### a. Bagi Pelayanan Kesehatan

Terapi Relaksasi Otot Progresif sangat dianjurkan bagi tenaga kesehatan, terutama para perawat, sebagai upaya untuk mengatasi *burnout* yang sering terjadi di rumah sakit. Dengan penerapan terapi ini, diharapkan para perawat dapat mengelola stres dan kelelahan, sehingga kinerja mereka tetap optimal.

### b. Bagi Perawat

Terapi Relaksasi Otot Progresif dapat diterapkan oleh perawat sebagai cara untuk mengatasi *burnout* yang mereka alami.

### c. Bagi Institusi Pendidikan

Penerapan EBN ini dapat menjadi referensi yang berharga bagi para mahasiswa, sehingga dapat diunggah ke situs web perpustakaan atau dicetak dan disebarluaskan ke perpustakaan.