

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Setelah dilakukan penerapan asuhan keperawatan dan implementasi *Evidence Based Nursing* (EBN) berupa terapi inovasi latihan autogenik untuk menurunkan tingkat nyeri dan kecemasan pada pasien di ruang ICU, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Perawatan untuk mengurangi tingkat nyeri dan kecemasan pada pasien kritis di ruang *Intensive Care Unit* (ICU) dimulai dengan pengkajian, diikuti analisis diagnosis keperawatan, perencanaan tindakan keperawatan, pelaksanaan intervensi inovatif seperti latihan relaksasi autogenik, dan evaluasi tindakan yang telah dilakukan;
- b. Latihan autogenik efektif menurunkan stres, kecemasan, dan meningkatkan kualitas tidur pasien ICU. Teknik ini memodulasi sistem saraf otonom, menciptakan relaksasi fisiologis dan psikologis. Dengan masalah keperawatan terkait nyeri akut, ansietas, dan risiko infeksi pada pasien kelolaan dan resume;
- c. Pelaksanaan latihan autogenik dalam praktik keperawatan di ICU telah dilakukan secara terstruktur dengan mengikuti protokol berbasis *evidence-based practice*. Dengan hasil yang signifikan dapat menurunkan tingkat nyeri dan tingkat kecemasan pada pasien kelolaan dan pasien resume, pengukuran tingkat nyeri menggunakan skala BPS dan CPOT dengan observasi secara objektif dan verbalisasi menggunakan VAS serta NRS berdasarkan tingkat nyeri yang dirasakan oleh pasien, pengukuran tingkat kecemasan menggunakan instrumen HARS, pengukuran ini dilakukan setiap hari sebelum intervensi latihan autogenik dan sesudah latihan autogenik, pasien yang menerima intervensi;
- d. Evaluasi menunjukkan bahwa pemberian terapi komplementer berupa latihan autogenik memberikan dampak positif terhadap kondisi pasien secara holistik. Pasien mengalami penurunan nyeri dan kecemasan, stabilisasi tanda

vital, dan peningkatan kenyamanan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap penurunan tingkat nyeri dan tingkat kecemasan.

V.2 Saran

a. Bagi Rumah Sakit

Disarankan agar rumah sakit mempertimbangkan integrasi latihan autogenik sebagai bagian dari intervensi standar dalam penanganan kecemasan dan nyeri pada pasien di ruang ICU. Evaluasi berkala terhadap efektivitas intervensi ini juga penting untuk mendukung praktik keperawatan berbasis bukti.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan diharapkan dapat memasukkan materi terkait latihan autogenik dalam kurikulum keperawatan, khususnya dalam manajemen nyeri dan kecemasan pada pasien kritis, guna memperkaya wawasan dan keterampilan mahasiswa.

c. Bagi Tenaga Kesehatan

Perawat dianjurkan menggunakan latihan autogenik sebagai teknik nonfarmakologis di ICU untuk meningkatkan pelayanan dan mempercepat pemulihan pasien. Teknik ini dapat dikombinasikan dengan terapi distraksi seperti *guided imagery*, musik, dan aromaterapi untuk mengatasi nyeri dan kecemasan. Mengajarkan pasien relaksasi autogenik mandiri merupakan inovasi baru dalam asuhan keperawatan, frekuensi melakukan relaksasi autogenik 2-3x sehari atau pada saat pasien merasakan nyeri dan kecemasan, dengan mengucapkan afirmasi positif seperti “saya kuat, saya sehat, saya tidak merasakan nyeri, saya bahagia, dsb”.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti disarankan melanjutkan studi efektivitas latihan autogenik pada berbagai populasi dan mengembangkan kombinasi dengan terapi distraksi untuk memperkuat intervensi berbasis bukti.