

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

Setelah dilakukan asuhan keperawatan pada dua orang klien yang mengalami ansietas akibat pelaksanaan terapi oksigen hiperbarik dengan penerapan *evidence-based nursing* intervensi relaksasi otot progresif diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

- a. Hasil pengkajian menunjukkan bahwa kedua klien mengalami ansietas yang berhubungan dengan kekhawatiran akan kegagalan. Kondisi tersebut ditandai dengan keluhan khawatir berlebihan, sulit tidur, otot wajah tampak tegang, serta perasaan tidak tenang dan gelisah.
- b. Berdasarkan hasil pengisian kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*, pada awal pengkajian (pre-test) Tn. S dan Tn. O sama-sama berada pada kategori ansietas berat, masing-masing dengan skor 28 dan 29.
- c. Diagnosa keperawatan yang ditegakkan pada Tn. S adalah ansietas berhubungan dengan krisis situasional (SDKI D.0080), harga diri rendah situasional berhubungan dengan perubahan pada citra tubuh (SDKI D.0087), dan gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur (SDKI D.0055). Sementara pada Tn. O adalah ansietas berhubungan dengan krisis situasional (SDKI D.0080), dan gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur (SDKI D.0055).
- d. Pelaksanaan terapi Relaksasi Otot Progresif dilakukan sebanyak empat sesi selama empat hari, dengan durasi tiap sesi sekitar 35–45 menit. Intervensi ini diberikan setelah pelaksanaan tindakan generalis dari SPTK 1-4 ansietas pada klien kelolaan utama dan klien kelolaan resume.
- e. Hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan yang signifikan pada kedua klien setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif. Skor HARS pada hari keempat (post-test) menurun menjadi 5 pada Tn. S dan 6 pada Tn. O (kategori tidak ada kecemasan). Persentase penurunan kecemasan masing-masing sebesar 82,14% dan 79,31%, yang

menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif efektif diterapkan sebagai intervensi keperawatan inovatif untuk mengurangi kecemasan pada pasien yang menjalani terapi oksigen hiperbarik.

## V.2 Saran

Berdasarkan hasil asuhan keperawatan yang telah dilakukan terhadap dua klien remaja dengan masalah keperawatan Ansietas berhubungan dengan kekhawatiran terhadap pelaksanaan terapi oksigen hiperbarik, maka penulis menyampaikan beberapa saran sebagai berikut:

### a. Bagi Klien

Klien yang menjalani terapi oksigen hiperbarik diharapkan dapat secara aktif menerapkan teknik Relaksasi Otot Progresif (ROP) secara mandiri sebagai upaya mengelola kecemasan sebelum dan selama menjalani terapi. Latihan ini terbukti dapat membantu menurunkan ketegangan otot, menstabilkan denyut jantung, serta memberikan rasa tenang dan nyaman selama prosedur berlangsung. Pelaksanaan latihan yang dilakukan secara rutin juga dapat meningkatkan kualitas tidur dan kesiapan emosional menghadapi sesi terapi berikutnya.

### b. Bagi Keluarga

Keluarga diharapkan mampu memberikan dukungan emosional, motivasi, serta membantu menciptakan lingkungan yang kondusif dan menenangkan bagi klien. Kehadiran keluarga selama persiapan dan pascaterapi dapat meningkatkan rasa aman, mengurangi kecemasan, serta memperkuat keyakinan klien terhadap keberhasilan terapi. Peran aktif keluarga dalam mengingatkan serta mendampingi latihan relaksasi juga dapat mempercepat adaptasi psikologis klien terhadap terapi oksigen hiperbarik.

### c. Bagi Tenaga Keperawatan

Relaksasi Otot Progresif dapat menjadi salah satu intervensi non-farmakologis yang efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien yang menjalani terapi oksigen hiperbarik. Perawat diharapkan memahami setiap tahapan pelaksanaan ROP mulai dari fase persiapan, pelaksanaan,

hingga evaluasi untuk memastikan hasil yang optimal. Pendekatan komunikasi terapeutik dan edukasi yang jelas mengenai manfaat terapi perlu diberikan agar pasien merasa percaya diri dan siap mengikuti prosedur. Perawat juga diharapkan mampu mengintegrasikan terapi ini dalam program manajemen stres dan promosi kesehatan jiwa di ruang perawatan hiperbarik.

d. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

Rumah sakit atau unit terapi hiperbarik diharapkan dapat menyediakan pelatihan bagi tenaga keperawatan terkait pelaksanaan terapi Relaksasi Otot Progresif sebagai bagian dari upaya peningkatan mutu pelayanan. Penerapan terapi ini secara rutin sebelum pelaksanaan TOHB dapat menjadi protokol pendamping untuk meminimalkan kecemasan pasien dan meningkatkan kenyamanan selama prosedur berlangsung.

e. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan keperawatan diharapkan dapat mengintegrasikan terapi Relaksasi Otot Progresif (ROP) ke dalam kurikulum pembelajaran, khususnya pada mata kuliah keperawatan jiwa dan keperawatan medikal-bedah. Pembekalan teori dan praktik mengenai teknik relaksasi ini penting agar mahasiswa memiliki keterampilan dalam mengelola kecemasan pasien secara holistik melalui pendekatan nonfarmakologis. Selain itu, institusi dapat mendorong kegiatan penelitian atau praktik laboratorium yang berfokus pada manajemen kecemasan dengan metode relaksasi, sehingga mahasiswa mampu menerapkan intervensi berbasis bukti (*evidence-based practice*) di lingkungan klinik. Dukungan dosen dalam memberikan bimbingan serta simulasi ROP juga akan meningkatkan kepercayaan diri dan kompetensi mahasiswa dalam menerapkan terapi ini di masa mendatang.

f. Bagi Peneliti Selanjutnya

Karya ilmiah ini memiliki keterbatasan pada jumlah klien dan waktu intervensi yang terbatas. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian serupa dengan jumlah partisipan yang lebih banyak serta menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan kelompok

kontrol untuk mengukur efektivitas *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* secara lebih objektif. Penelitian lanjutan juga dapat memperpanjang durasi intervensi, menilai efek jangka panjang terhadap kecemasan, atau membandingkan PMR dengan teknik relaksasi lain seperti meditasi, terapi napas dalam, atau terapi musik. Hal ini diharapkan dapat memperkuat bukti ilmiah mengenai efektivitas intervensi nonfarmakologis dalam bidang keperawatan jiwa dan medikal-bedah.