

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh pemberian Teknik relaksasi *deep breathing* dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien operasi *sectio caesarea* di RSIA Pasutri Bogor, dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat kecemasan responden saat *pre-test* sebesar 52,73 % atau masuk dalam kategori kecemasan berat, saat *post-test* menurun menjadi 27,27 % dalam tingkat kecemasan berat.
2. Pada pengamatan responden post test setelah diberikan terapi relaksasi *deep breathing* ditemukan dari 55 responden, 11 responden mengalami penurunan kecemasan dari kecemasan berat sekali/ panik menjadi 0, penurunan juga di temui pada tingkat kecemasan berat dari yang awal 29 responden menjadi 15, pada tingkat kecemasan sedang mengalami penurunan sebanyak 2 responden, peningkatan dialami sebanyak 22 responden pada tingkat kecemasan ringan, dan pada tidak ada kecemasan bertambah menjadi 5 orang, setelah dilakukan *post-test*.
3. Hasil penelitian ini menemukan bahwa ada pengaruh signifikan pemberian teknik relaksasi *deep breathing* dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien operasi *sectio caesarea* di RSIA Pasutri Bogor. dengan menggunakan *wilcoxon signed test* didapatkan $p\text{ value} = 0,000$ ($\alpha < 0,05$).

5.2 Saran

1. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan, pengalaman, dan wawasan tentang pengaruh teknik relaksasi *deep breathing* terhadap tingkat kecemasan pada pasien operasi *sectio caesarea*. Hasil penelitian dapat memberikan masukan tentang apa saja yang telah diteliti sehingga dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya, sekaligus menambah pengetahuan penulis tentang teknik relaksasi *deep breathing*.

2. Bagi institusi pendidikan

Memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai bahan pembelajaran dan referensi terkait penatalaksanaan penurunan tingkat kecemasan non farmakologi dengan menggunakan terapi relaksasi *deep breathing*.

3. Bagi RSIA Pasutri Bogor

Menginformasikan kepada Rs, dan tenaga medis tentang teknik relaksasi *deep breathing*, beserta keuntungan dan penerapannya. Diharapkan dengan adanya pengenalan teknik relaksasi *deep breathing* dapat mengajarkan teknik relaksasi *deep breathing* pada pasien, yang tujuannya menurunkan tingkat kecemasan pasien menjelang operasi. Sehingga pasien menjadi tidak mengandalkan obat lagi dan dapat mengatasi rasa cemas pada dirinya dengan terapi non farmakologi ini. Selain itu terapi ini dapat diberikan tanpa biaya, aman, mudah dalam penerapannya pada dirinya sendiri, dan dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja. Serta pastinya dapat menjadi nilai lebih untuk pelayanan sehingga membuat pasien merasa di perhatikan dan mendapat pelayanan yang optimal.

4. Bagi profesi bidan

Memberikan terapi terapeutik berupa mengajarkan Teknik relaksasi *deep breathing* yang terperinci dan selalu memanfaatkan edukasi dalam tindakan asuhan kebidanan sebelum pelaksanaan tindakan operasi serta memicu semangat tenaga bidan lain untuk melakukan penelitian guna menemukan fakta-fakta baru yang dapat meningkatkan kualitas pelayanan pada pasien. Pemberian edukasi pada saat visitasi di ruangan lebih disarankan karena langsung kepada praktek pasiennya.

5. Bagi pasien dan keluarga

Meningkatnya kesadaran pentingnya informasi, sehingga lebih kooperatif dan komunikatif dengan bidan / perawat guna mengatasi kecemasan yang dialami oleh pasien maupun keluarganya. dapat membuat pasien menjadi lebih tenang dan aman dalam menjalani proses operasinya nanti.

6. Bagi peneliti lain

Mengembangkan penelitian dengan memberikan intervensi yang berbeda dan meneliti faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan. Menggunakan kekurangan dalam penelitian ini sebagai acuan untuk melakukan perbaikan pada penelitian selanjutnya.