

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan tinjauan sepuluh artikel, lima di antaranya berasal dari dalam negeri dan lima sisanya berasal dari luar negeri, dianalisis oleh para peneliti menggunakan metode literatur review, didapatkan hasil bahwa semua artikel memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan setelah dilakukannya Progressive Muscle Relaxation (PMR) pada pasien hemodialisis yang mengalami kecemasan. Penelitian ini dapat dijadikan sebuah implikasi bahwa Progressive Muscle Relaxation (PMR) pada pasien hemodialisis dapat menurunkan kecemasan pada pasien hemodialisis yang mengalami kecemasan saat menjalani hemodialisis maupun terhadap penyakitnya, maka dapat sebagai bahan pertimbangan dalam tindakan perawatan tambahan untuk pasien hemodialisis.

Progressive Muscle Relaxation (PMR) adalah teknik relaksasi tanpa obatan, dapat membantu pasien mengatasi kecemasan mereka saat menjalani dialisis. Data yang didapatkan dari beberapa penelitian yang disebutkan bahwa Progressive Muscle Relaxation (PMR) yaitu jenis relaksasi dapat membantu mengurangi kecemasan, juga dapat dipelajari dari terapis, buku, atau internet. Relaksasi ini harus dilakukan berulang kali dan perlahan sampai kecemasan berkurang saat menjalani hemodialisis dalam aktivitas sehari-hari.

B. Saran

Berdasarkan uraian kesimpulan diatas diajukan beberapa saran untuk pengaruh Progressive Muscle Relaxation (PMR) terhadap kecemasan pada pasien hemodialisis :

1. Bagi Perawat atau Tenaga Kesehatan

Diharapkan dengan adanya literatur review KIA-N ini dapat dijadikan referensi Progressive Muscle Relaxation (PMR) terkait pelaksanaan pada pasien hemodialisis yang mengalami kecemasan ketika menjalani kegiatan atau terkait dengan penyakitnya, khususnya pemberian terapi non-farmakologi dengan menggunakan Progressive Muscle Relaxation (PMR).

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dengan adanya literature review KIA-N tentang Progressive Muscle Relaxation (PMR) terhadap kecemasan pada pasien hemodialisis dapat memberikan materi ataupun referensi terkait dalam penatalaksanaan pada pasien hemodialisis yang mengalami kecemasan.

3. Bagi pasien yang menjalani hemodialisa dan keluarga

Diharapkan dengan pemberian terapi non-farmakologi dengan Progressive Muscle Relaxation (PMR) bisa menjadikan cara alternatif untuk mengurangi kecemasan, tindakan ini harus dipelajari dan dilakukan dengan teratur dan bersungguh-sungguh bagi pasien.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil kajian literatur ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai bahan referensi untuk penelitian ke depan tentang pengaruh Progressive Muscle Relaxation (PMR) terhadap kecemasan pada pasien hemodialisis.