

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Adapun kesimpulan yang dapat diberikan peneliti berdasarkan hasil dari penelitian tentang “Pengaruh Terapi *progressive muscle relaxation* (PMR) Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Di Rumah Singgah Kanker Kota Samarinda Tahun 2021” ialah sebagai berikut :

1. Karakteristik Demografi Responden dalam penelitian ini berjumlah 36 orang, Karakteristik responden meliputi jenis kelamin laki-laki 14 responden (38.9%), perempuan 22 responden (61.1 %). Karakteristik responden berdasarkan usia <40 tahun sebanyak 4 responden (11.1%), usia 41-59 tahun sebanyak 27 responden (75%), dan usia >60 tahun sebanyak 5 responden (13.9%). karakteristik responden berdasarkan pekerjaan yaitu IRT sebanyak 18 responden (50%), wiraswasta sebanyak 3 responden (8.3%), Karyawan swasta sebanyak 8 responden (22.2%), Nelayan sebanyak 2 responden (5.6%), Petani sebanyak 2 (5.6 %), ART sebanyak 1 responden (2.8%), dan guru sebanyak 2 responden (5.6%). Dan karakteristik responden berdasarkan pendidikan yaitu SD sebanyak 14 responden (38.9%), SMP sebanyak 11 responden (30.6%), SMA sebanyak 9 responden (25%), dan S1 sebanyak 2 responden (5.6%).
2. Identifikasi Tingkat kecemasan terbagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok kontrol dan intervensi. Untuk kelompok kontrol yang tidak

diberikan tindakan terapi yaitu didapatkan tingkat kecemasan ringan sebanyak 5 responden (27,8%), Kecemasan sedang sebanyak 9 responden (50,0%), dan Kecemasan berat sebanyak 4 responden (77,8%). Sedangkan Kelompok intervensi mendapatkan perlakuan atau intervensi yang terdiri dari 18 responden. Kelompok ini diukur tingkat kecemasannya sebanyak 2 kali yaitu sebelum diberikan terapi *progressive muscle relaxation* (PMR) dan sesudah diberikan terapi *progressive muscle relaxation* (PMR). menunjukkan tingkat kecemasan responden pretest dan posttest setelah diberikan terapi *progressive muscle relaxation* (PMR). Tingkat kecemasan yang mengalami penurunan ialah kecemasan ringan 5 responden (27.8%) menjadi 7 responden (50,0%), kecemasan sedang dari 9 responden (50,0%) menjadi 9 responden (50,0%), kecemasan berat dari 4 responden (22.2%) menjadi tidak ada kecemasan berat dan yang tidak mengalami kecemasan sebanyak 2 responden (11,1%).

3. Pengaruh Terapi *progressive muscle relaxation* (PMR) Terhadap Kecemasan yaitu adanya Perbedaan rerata skor tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi *progressive muscle relaxation* (PMR). Menunjukkan perbedaan rerata skor tingkat kecemasan responden pada pretest dan posttest. Skor kecemasan pre test memiliki nilai mean 22,00 kemudian mengalami penurunan setelah intervensi dengan nilai mean pada skor kecemasan posttest adalah 20,11 dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan

tingkat. Pengaruh Terapi terapi *progressive muscle relaxation* (PMR) terhadap tingkat kecemasan pasien kanker. Menunjukkan pengaruh terapi terapi *progressive muscle relaxation* (PMR) terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien kanker dengan analisis uji Simple paired T Test yaitu didapatkan nilai signifikansi 0.000 ( $p < 0.05$ ). dapat disimpulkan terdapat perbedaan secara signifikan pengaruh terapi terapi *progressive muscle relaxation* (PMR) terhadap tingkat kecemasan pasien kanker sebelum dan sesudah diberikan terapi terapi *progressive muscle relaxation* (PMR) dengan berarti  $H_0$  ditolak atau adanya pengaruh dalam pemberian terapi terapi *progressive muscle relaxation* (PMR) terhadap tingkat kecemasan pasien kanker.

## **B. Saran**

Adapun saran-saran yang dapat diberikan peneliti berdasarkan hasil dari penelitian tentang Pengaruh Terapi terapi *progressive muscle relaxation* (PMR) Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Di Rumah Singgah Kanker Kota Samarinda Tahun 2021 adalah sebagai berikut :

### **1. Bagi Pasien**

Diharapkan dengan dilakukan penelitian ini para responden mampu mengetahui kecemasan yang dialami dan mampu untuk mengatasi masalah kecemasan yang terjadi dengan melakukan terapi non farmakologis yang sudah diajarkan yaitu terapi terapi *progressive muscle relaxation* (PMR)

## 2. Bagi Insitusi Pendidikan

Diharapkan dapat menjadi informasi dan sebagai bahan untuk referensi mahasiswa dan dapat dikembangkan lagi di institusi pendidikan Program studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

## 3. Bagi Peneliti

Bagi peneliti selanjutnya semoga dapat mengembangkan penelitian ini dan mampu meneliti lebih lanjut tentang pengaruh terapi terapi *progressive muscle relaxation* (PMR) ini terhadap kecemasan pasien kanker.

## 4. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

Dapat menjadikan terapi terapi *progressive muscle relaxation* (PMR) sebagai salah satu alternatif terapi kedalam intervensi yang diterapkan perawat untuk memberikan pelayanan asuhan keperawatan.