

## BAB VII

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis penelitian yang telah dilakukan dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi. Usia terbanyak 46-55 tahun pada kelompok intervensi 10 responden, sedangkan kelompok kontrol 10 responden. Siklus kemoterapi terbanyak pada siklus kemoterapi yang kedua. Sedangkan stadium terbanyak adalah stadium II pada kedua kelompok yaitu 14 responden.
2. Rata-rata skor stres pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi sebelum diberikan intervensi memiliki stres berat dan setelah diberikan PMR menjadi stres sedang. Sedangkan, rata-rata skor stres pada kelompok kontrol berada pada tingkat stres berat.
3. Didapatkan rata-rata penurunan skor stres yang bermakna pada kelompok intervensi yaitu 8,22.
4. Ada pengaruh signifikan PMR terhadap stres pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi dengan  $p\text{ value} = 0,000$  dan  $\eta^2 = 0,84$  dengan memiliki efek besar.

#### B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, ada beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Institusi Pendidikan

Dengan adanya penelitian ini bisa memberikan tambahan informasi ilmu keperawatan mengenai adanya intervensi PMR terhadap penurunan tingkat stres pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi.

2. Bagi institusi pelayanan keperawatan

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai intervensi pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi. Bagi pelayanan rumah sakit diharapkan dapat menetapkan secara tertulis dan mensosialisasikan diruangan untuk memberikan intervensi PMR kepada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi, dalam bentuk SOP dan metode demonstrasi. Dapat dilakukan dengan cara duduk atau berbaring, dilakukan dua kali sehari pada pagi hari dan sore hari, dilakukan selama 15 – 30 menit. Selain itu diharapkan adanya memonitoring berkelanjutan yang dilakukan oleh pelayanan kesehatan dalam mengontrol intervensi PMR.

3. Bagi Keluarga dan Pasien

Keluarga dapat membantu dan memberikan motivasi kepada pasien dalam mengurangi stres dengan terapi pendamping (komplementer) melakukan PMR, dimana dalam pelaksanaannya mudah dan aman, serta keluarga disarankan untuk memberikan perhatian atas keluhan stres yang dialami pasien selama menjalani pengobatan kemoterapi. Pasien juga diharapkan dapat mengikuti saran serta petunjuk dalam melakukan PMR untuk mengurangi stres yang dialami.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan adanya penelitian lanjutan disarankan untuk mengidentifikasi dan mengontrol pasien serta memantau secara spesifik keluhan lain yang dirasakan oleh pasien yang dapat mempengaruhi stres. Penelitian lebih lanjut dengan metode yang berbeda dapat dilakukan seperti metode RCT (*Randomized Control Trial*) dan penambahan waktu intervensi untuk melihat sejauh mana terapi PMR dirasakan efektif dalam mengatasi masalah stres pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi.

