

## BAB VII

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terkait pengaruh terapi *Progressive Muscle Relaxation* terhadap kecemasan pada penderita kanker payudara yang menjalani kemoterapi di RSUP Dr. M. Djamil Padang dengan sampel sebanyak 34 orang didapatkan:

1. Rata-rata kecemasan pre-test kelompok kontrol dan kelompok intervensi berada pada tingkat kecemasan ringan dan sedang.
2. Setelah dilakukan posttest ditemukan bahwa terdapat penurunan kecemasan yang signifikan pada kelompok intervensi dengan selisih nilai pre-test dan post-test adalah 4.12 poin, sedangkan pada kelompok kontrol hanya 0.3 poin.
3. Terdapat pengaruh terapi *progressive muscle relaxation* (PMR) dan perbedaan rata-rata yang signifikan terhadap kecemasan penderita kanker payudara dengan kemoterapi antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan nilai  $p\ value = 0,001$ .

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, didapatkan beberapa saran untuk mengembangkan hasil penelitian ini yaitu:

1. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi tambahan informasi untuk peningkatan dan pengembangan ilmu pengetahuan terkait pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* terhadap kecemasan pada penderita kanker payudara yang menjalani kemoterapi

## 2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Diharapkan *Progressive muscle relaxation* dapat digunakan sebagai pilihan alternatif intervensi keperawatan dari diagnose keperawatan ansietas dan dijadikan SOP dalam tatalaksana asuhan keperawatan untuk mengurangi kecemasan dan efek samping dari kemoterapi pada penderita kanker payudara.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian lebih lanjut terkait *Progressive muscle relaxation*. Peneliti selanjutnya dapat menggunakan topik serupa tetapi dengan penggunaan metode yang berbeda untuk mengeksplorasi secara mendalam terkait *Progressive muscle relaxation* terhadap kecemasan pada penderita kanker payudara yang menjalani kemoterapi.