

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil dari asuhan keperawatan yang telah diberikan kepada Ny. E yang memiliki kecemasan dengan pemberian teknik PMR (*Progressive Muscle Relaxtion*) untuk mengurangi kecemasannya, maka dapat disimpulkan :

1. Dari hasil pengkajian yang dilakukan pada ibu hamil Ny. E pada tanggal 26 Juni 2023 ditemukan bahwa ibu mengalami kecemasan pada kehamilan yang ke – 6 ini, karena umurnya yang sudah memasuki umurberesiko dalam kehamilan. Didapatkan skor tingkat kecemasan yang diderita oleh klien yaitu 28 (kecemasan berat).
2. Diagnosis keperawatan pertama yang diangkat yaitu Kecemasan Rumusan intervensi keperawatan yang direncanakan yaitu pemberian reduksi kecemasan. Diagnosa kedua yang diberikan yaitu Kesiapan Peningkatan Proses Kehamilan – Melahirkan dengan rumusan intervensi Konseling laktasi
3. Implementasi dengan melakukan pemberian terapi generalis dan teknik PMR (*Progressive Muscle Relaxtion*). Pemberian terapi generalis dan PMR (*Progressive Muscle Relaxtion*) ini dengan melakukan *pretest* terlebih dahulu menggunakan kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) didapka hasil yaitu 23 (kecemasan sedang) turun hingga skor 20 (kecemasan ringan). Selain itu, juga diberikan edukasi mengenai konseling laktasi untuk meningkatkna pengetahuan klien

mengenai cara menyusui yang baik dan benar.

4. Hasil evaluasi klien didapatkan bahwa masalah Kecemasan teratasi sebagian, dan untuk Kesiapan Peningkatan Proses Kehamilan – Melahirkan yaitu teratasi

B. Saran

1. Bagi Instansi Pendidikan

Karya ilmiah ini diharapkan dapat menjadi referensi dan masukan dalam pemberian asuhan keperawatan yang komprehensif khususnya pada klien ibu hamil dengan masalah keperawatan kecemasan dengan penerapan PMR (*Progressive Muscle Relaxation*).

2. Bagi mahasiswa

Dengan adanya karya ilmiah ini diharapkan nantinya dapat menambah pengetahuan dan pemahaman. Mahasiswa mengenai penerapan teknik PMR (*Progressive Muscle Relaxation*) dalam asuhan keperawatan ibu hamil dengan kecemasan.

3. Bagi klien dan keluarga

Diharapkan klien dapat menerapkan secara mandiri terapi yang telah diberikan saat mulai merasakan adanya tanda dan gejala kecemasan muncul, untuk keluarga diminta nantinya bisa mendampingi klien dalam melakukan kegiatan terapi generalis maupun teknik PMR (*Progressive Muscle Relaxation*).