

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Setelah penulis melakukan asuhan keperawatan dan analisis pengaruh terapi *expressive writing* pada An. AK, An. F, An. AB untuk mengontrol ansietas, maka dapat disimpulkan :

1. Pengkajian

Pengkajian merupakan tahap awal proses keperawatan, berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan pada An. AK, An. F, An. AB yaitu data subjektif merasa khawatir dengan akibat dari kondisi yang dihadapi, sulit berkonsentrasi, palpitasi, merasa tidak berdaya. Adapun data objektif yang ditemukan antara lain klien tampak gelisah, tegang, sulit tidur, suara bergetar, sering berkemih.

2. Diagnosa keperawatan

Berdasarkan data yang didapatkan pada saat pengkajian Diagnosa utama muncul saat dilakukan pengkajian pada An. AK, An. F, An. AB yaitu ansietas.

3. Intervensi Keperawatan

Intervensi keperawatan disusun berdasarkan diagnosa yang muncul dan disusun berdasarkan rencana asuhan keperawatan secara teori. Adapun rencana tindakan yang dilakukan pada An. AK, An. F, An. AB yaitu yang pertama penulis melakukan *pre test* (HARS), bina hubungan saling percaya antara klien

dengan penulis agar klien terbuka kepada penulis, selanjutnya rencana tindakan yang dilakukan adalah mengajarkan terapi generalis yaitu terapi relaksasi napas dalam, terapi relaksasi otot progresif, terapi distraksi (menggambar), terapi hipnosis lima jari dan terapi spiritual untuk mengatasi ataupun mengontrol ansietas, serta penulis mengajarkan kepada klien mengenai penerapan terapi *expressive writing* untuk mengontrol ansietas dan *post test* (HARS).

4. Implementasi

Adapun implementasi yang dilakukan sesuai dengan rencana tindakan yang telah disusun oleh penulis. Penulis melaksanakan intervensi yaitu cara mengatasi dan mengontrol ansietas dengan mengajarkan terapi generalis yaitu terapi relaksasi napas dalam, terapi relaksasi otot progresif, terapi distraksi (menggambar), terapi hipnosis lima jari, terapi spiritual, dan melakukan penerapan terapi c untuk mengontrol ansietas.

5. Evaluasi

Setelah diberikan terapi 4 hari yang dilakukan sekali dalam sehari didapatkan adanya peningkatan terhadap kemampuan klien mengontrol ansietas hal ini terlihat dari skor akrining HARS yang dilakukan yang mana pada awalnya An. AK mengalami kecemasan sedang dengan skor 23 dan setelah diberikan terapi *ekspressive writing* ansietas klien menurun menjadi tidak ada kecemasan yaitu dengan skor 13. Skor pre test An. F adalah 27 dengan kecemasan sedang, setelah di berikan terapi *ekspressive writing* ansietas klien menurun menjadi kecemasan ringan dengan skor 19. Sedangkan An. AB memiliki skor awal pre

test nya 26 kecemasan sedang dan setelah diberikan terapi expressive writing ansietas klien menurun menjadi kecemasan ringan dengan skor 16.

B. Saran

1. Bagi Profesi keperawatan

Perawat sebagai seseorang yang memberikan asuhan keperawatan pada klien dengan ansietas, perlu melakukan pendekatan singkat namun sering dilakukan sebagai upaya untuk membina hubungan saling percaya antara perawat dengan klien. Perawat sangat diharapkan selalu memberikan semangat dan dorongan kepada klien.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Agar dapat dijadikan sebagai referensi dan pengembangan keilmuan Keperawatan Jiwa dalam memberikan asuhan keperawatan pada klien dengan ansietas.

3. Bagi Instansi Puskesmas

Agar dapat dijadikan sebagai acuan bagi pihak puskesmas untuk meningkatkan pemberian asuhan keperawatan pada klien ansietas dengan penerapan teknik terapi *expressive writing*.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Agar dapat dijadikan sebagai acuan bagi peneliti selanjutnya untuk meningkatkan pemberian asuhan keperawatan pada klien ansietas dengan penerapan teknik terapi *expressive writing*.