

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan kajian dari 10 literatur mengenai efektivitas relaksasi otot progresif terhadap kecemasan lansia, peneliti dapat menyimpulkan bahwa:

1. Didapatkan kesimpulan bahwa banyaknya lansia yang mengalami kecemasan dengan rata-rata tingkat kecemasan pada tingkat sedang.
2. Terapi relaksasi otot progresif berpengaruh atau efektif untuk mengatasi kecemasan lansia karena dapat menurunkan lansia cemas dari tingkat ringan, sedang, berat, dan panik. Dengan rata-rata tingkat kecemasan lansia turun satu tingkat.
3. Pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif dapat dilakukan minimal 7 hari dan maksimal 4 minggu. Dilakukan sekali hingga dua kali sehari pada pagi atau pun malam dengan rentang durasi 15-45 menit. Namun yang paling sering ditemukan penelitian terapi ini dilakukan selama 10 hari dengan durasi paling sering 45 menit.

B. Saran

1. Bagi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi, referensi, pedoman bagi perawat dalam memilih intervensi relaksasi otot progresif sebagai terapi komplementer untuk lansia dengan kecemasan.

2. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

Dapat memperkaya pengetahuan pembaca tentang efektivitas relaksasi otot progresif terhadap kecemasan lansia.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dapat digunakan sebagai bahan dasar dalam mengembangkan penelitian lebih lanjut terkait efektivitas relaksasi otot progresif terhadap kecemasan lansia. Saran untuk penelitian eksperimen diharapkan meneliti mengembangkan lebih lanjut tentang topik ini. Salah satunya peneliti dapat mengembangkan penelitian terkait gambaran apakah memungkinkan pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif untuk lansia dilakukan dipuskesmas mengingat terapi ini efektif untuk dilakukan dalam penanganan kecemasan lansia.