

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil *literature riview* yang sudah dilakukan peneliti dari 4 artikel dapat disimpulkan bahwa mayoritas tingkat kecemasan pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi yaitu berada pada tingkat kecemasan sedang. Salah satu intervensi non farmakologi untuk menurunkan kecemasan pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi adalah terapi relaksasi otot progresif, dimana terapi relaksasi otot progresif efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pasien kanker yang menjalani kemoterapi, terutama pada pasien kanker yang berada pada tingkat kecemasan berat yang berubah menjadi kecemasan sedang dan kecemasan sedang menjadi ringan, dengan durasi waktu dilakukannya terapi relaksasi otot porgresif yaitu 15-25 menit (1-2 kali sehari dalam waktu 3 minggu).

Dari hasil telaah ini peneliti menyimpulkan bahwa terapi relaksasi otot progresif berpengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan dan pada tingkat kecemasan berat dapat dijadikan terapi pendamping dalam intervensi keperawatan untuk menurunkan kecemasan pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi.

#### **B. Saran**

##### 1. Untuk Mahasiswa

Hasil penelitian dapat memberikan informasi mengenai terapi relaksasi dalam menurunkan kecemasan pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi. Sehingga penelitian ini menjadi tambahan referensi dalam masa pembelajaran terutama pada mata kuliah Keperawatan Medikal Bedah.

##### 2. Untuk Instansi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan tambahan bahan ajar untuk memperkaya pengetahuan dan keperluan referensi Ilmu Keperawatan Medikal Bedah terutama mengenai terapi relaksasi otot progresif pada pasien kanker.

3. Untuk Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang terapi relaksasi otot progresif pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi sebagai upaya mengurangi kecemasan.

4. Untuk Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini hanya berfokus pada intervensi terapi relaksasi otot progresif pada pasien kanker yang mengalami kecemasan dalam menjalani kemoterapi. Oleh karena itu akan lebih baik jika penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian yang berfokus pada siklus kemoterapinya.

