

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Setelah dilakukan asuhan keperawatan pada subjek penelitian dengan masalah ansietas dengan pemberian terapi relaksasi napas dalam. Maka dapat disusun kesimpulan sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil pengkajian pada subjek penelitian mengatakan mengeluh pusing, merasa lemas, sulit tidur, tampak tegang, tangan gemetar, tampak gelisah, pasien merasa bingung dengan penyakit yang dideritanya padahal ia sudah mengikuti aturan dari tenaga kesehatan untuk rutin mengkonsumsi obat tetapi tidak kunjung menurun, pasien juga mengatakan khawatir dengan penyakit yang dideritanya dikarenakan harus meminum obat setiap hari untuk mengobati penyakitnya. Hasil pemeriksaan tekanan darah mencapai 140/100 mmHg, nadi 95 kali per menit, suhu 36,5⁰C
2. Diagnosis keperawatan yang muncul pada subjek penelitian adalah Ansietas berhubungan dengan krisis situasional dibuktikan dengan mengeluh pusing, merasa lemas, sulit tidur, tampak tegang, tangan gemetar, tampak gelisah, pasien merasa bingung dengan penyakit yang dideritanya padahal ia sudah mengikuti aturan dari tenaga kesehatan untuk rutin mengkonsumsi obat tetapi tidak kunjung menurun, pasien juga mengatakan khawatir dengan penyakit yang dideritanya dikarenakan harus meminum obat setiap hari untuk mengobati penyakitnya. Hasil pemeriksaan tekanan darah mencapai 140/100 mmHg, nadi 95 kali per menit, suhu 36,5⁰C.

3. Intervensi keperawatan yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan satu intervensi utama yaitu terapi relaksasi. Dengan harapan setelah dilakukan intervensi dalam 3 kali pertemuan selama 20 menit maka tingkat ansietas menurun. Intervensi keperawatan ini disusun dengan memberikan satu intervensi yaitu terapi relaksasi untuk menurunkan rasa cemas yang dialami subjek penelitian dengan acuan dan pedoman SOP terapi relaksasi napas dalam.
4. Implementasi yang dilakukan oleh peneliti yaitu pemberian terapi relaksasi napas dalam, meliputi memeriksa tekanan darah sebelum latihan, menjelaskan tujuan, manfaat terapi relaksasi napas dalam, memberikan informasi persiapan dan prosedur terapi relaksasi napas dalam, menganjurkan mengambil posisi nyaman dan rileks, mendemonstrasikan dan latih terapi relaksasi napas dalam, melatih terapi relaksasi napas dalam, memonitor respon terhadap terapi relaksasi napas dalam, dan menganjurkan sering mengulang atau melatih terapi relaksasi napas dalam secara mandiri.
5. Hasil evaluasi keperawatan yang dilakukan dalam 3 kali pertemuan selama 20 menit, diperoleh data subjektif, subjek penelitian mengatakan setelah diberikan terapi relaksasi napas dalam merasa lebih tenang dan rileks, sudah tidak mengeluh pusing lagi, dan pasien mengatakan senang diberikan terapi relaksasi napas dalam. Secara objektif didapatkan bahwa tampak tenang, tangan tidak gemetar lagi, subjek penelitian sangat antusias dan mengikuti arahan dalam mengikuti terapi relaksasi napas dalam yang diberikan oleh peneliti, pada saat dijelaskan mengenai standar operasional prosedur terapi relaksasi napas dalam subjek penelitian sangat serius mendengarkan serta pada saat diminta

melakukan terapi relaksasi napas dalam secara mandiri subjek penelitian mampu melakukannya dengan sangat baik sesuai yang diharapkan peneliti setelah dilakukan implementasi. *Assessment* yang diperoleh yaitu masalah ansietas teratasi. *Planning* yang diberikan yaitu pertahankan intervensi dengan melatih terapi relaksasi napas dalam yang sudah diberikan.

B. Saran

1. Bagi tempat penelitian

Diharapkan dapat menerapkan implementasi terapi relaksasi napas dalam terhadap pasien dengan masalah keperawatan ansietas agar pasien mampu mengatasi ansietas atau kecemasan yang dialami.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menjadikan studi kasus ini sebagai bahan perbandingan dalam menyempurnakan penelitian selanjutnya sehingga terdapat peningkatan pengaruh terapi relaksasi napas dalam untuk mengatasi ansietas pada pasien hipertensi.