BAB III

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan uraian *Literatur Review* mengenai pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan tangkat kecemasan didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil *review* terkait beberapa jurnal penelitian mengenai faktor demografi yang mempengaruhi tingkat kecemasan untuk diberikan teknik relaksasi genggam jari menunjukkan responden yang digunakan sebagian besar berjenis kelamin perempuan dan beberapa penelitian hanya menggunakan responden berjenis kelamin laki-laki.
2. Berdasarkan hasil *review* terkait beberapa jurnal penelitian mengenai faktor demografi yang mempengaruhi tingkat kecemasan untuk diberikan teknik relaksasi genggam jari menunjukkan responden sebagian besar berusia 55-64 tahun pada laki-laki dan 20-35 tahun pada perempuan.
3. Berdasarkan hasil *review* terkait beberapa jurnal penelitian mengenai faktor demografi yang mempengaruhi tingkat kecemasan untuk diberikan teknik relaksasi genggam jari menunjukkan responden sebagian besar berpendidikan SMP sampai perguruan tinggi sehingga responden dapat diberikan edukasi ataupun pengarahan terkait permberian teknik relaksasi genggam jari dengan mudah.
4. Berdasarkan hasil *review* terkait beberapa jurnal penelitian mengenai tingkat kecemasan sebelum diberikan perlakuan teknik relaksasi genggam jari didapatkan jumlah subyek yang memiliki tingkat kecemasan dalam skala ringan yaitu tiga penelitian dengan rentang nilai 14-20, jumlah subyek yang memiliki

tingkat stres dalam skala sedang yaitu 3 penelitian dengan rentang nilai 21-27 dan jumlah subyek yang memiliki tingkat stres dalam skala berat yaitu 2 penelitian dengan rentang nilai 28-41. Tingkat kecemasan sebelum diberikan perlakuan teknik relaksasi genggam jari sebagian besar dalam kategori kecemasan ringan.

5. Berdasarkan hasil *review* terkait beberapa jurnal penelitian tersebut tingkat kecemasan setelah diberikan perlakuan teknik relaksasi genggam jari didapatkan jumlah subyek yang memiliki tingkat kecemasan dalam skala tidak cemas yaitu tiga penelitian dengan rentang niali <14, jumlah subyek yang memiliki tingkat kecemasan dalam skala ringan yaitu tiga penelitian dengan rentang nilai 14-20, jumlah subyek yang memiliki tingkat stres dalam skala sedang yaitu satu penelitian dengan rentang nilai 21-27 dan jumlah subyek yang memiliki tingkat stres dalam skala berat yaitu satu penelitian dengan rentang nilai 28-41. Dari yang mengalami kecemasan tingkat sedang menurun menjadi tingkat kecemasan ringan dan tidak cemas hal tersebut ditunjukkan adanya penurunan skor pada saat *pre-test dan post-test.*
6. Berdasarkan hasil analisis efektivitas intervensi yang telah dilakukan, teknik relaksasi genggam jari dapat membantu individu untuk mengurangi ketegangan fisik, emosi dan merasa lebih rileks. Maka dapat disimpulkan bahwa pasien sebelum diberikan intervensi baik pada kelompok kontrol maupun kelompok intervensi menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi teknik relaksasi genggam jari.

B. Saran

Berdasarkan lima literatur yang diulas dalam kajian literatur ini merupakan hasil review yang secara keseluruhan menunjukkan ada pengaruh teknik relaksasi

genggam jari terhadap tingkat kecemasan yang signifikan. Penting bagi tenaga kesehatan agar dapat mempertimbangkan aplikasi teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan tingkat kecemasan sebagai bagain dari tindakan nonfarmakologi untuk membantu penurunan tingkat kecemasan.