

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dan diskusi penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima yang menyatakan terapi relaksasi otot progresif mampu menurunkan tingkat kecemasan sebelum dan setelah terapi otot progresif diberikan, diterima. Maka dengan kata lain dapat dikatakan bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi.

#### **B. Saran**

Setelah melaksanakan penelitian dan melihat hasil yang didapatkan, maka peneliti menyarankan:

1. Bagi pasien kanker, pelatihan terapi relaksasi otot progresif dapat dilakukan secara mandiri, pengetahuan dapat dimanfaatkan dalam mengatasi ketegangan akibat kecemasan, sehingga memperoleh kondisi rileks, pikiran menjadi positif, dan nyaman menjalani aktivitas harian, serta dapat menyesuaikan diri dengan efek samping yang dirasakan selama dan setelah menjalani kemoterapi.

2. Bagi pasien kanker, pelatihan terapi relaksasi otot progresif dapat dilakukan secara mandiri, pengetahuan dapat dimanfaatkan dalam mengatasi ketegangan akibat kecemasan, sehingga memperoleh kondisi rileks, pikiran menjadi positif, dan nyaman menjalani aktivitas harian, serta dapat menyesuaikan diri dengan efek samping yang dirasakan selama dan setelah menjalani kemoterapi.
3. Bagi kalangan profesional, hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan teknik relaksasi dapat menurunkan kecemasan pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi. Dengan menggunakan metode teknik relaksasi sebagai salah satu intervensi psikologis, untuk mengatasi gangguan fisiologis maupun psikologis yang ditimbulkan sebagai akibat pemberian perawatan pada penderita kanker.
4. Bagi penelitian selanjutnya,
  - a) Skala BAI yang digunakan belum diadaptasi di Indonesia.
  - b) Pada penelitian berikutnya perlu diperhatikan, adanya kemiripan item skala BAI dan gejala kecemasan pada partisipan yang menjalani kemoterapi.