

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners tentang Asuhan Keperawatan Jiwa Komunitas (CMHN) Pada Ny. W Dengan Kecemasan Melalui Pemberian Terapi Relaksasi Autogenik Di Wilayah Kerja Puskesmas Kuranji Tahun 2024 dari tanggal 22-27 Juli 2024 didapatkan :

1. Hasil pengkajian pada Ny. W yang dilakukan pada tanggal 22 Juli 2024, didapatkan bahwa Ny. W menunjukkan adanya tanda dan gejala kecemasan yaitu gelisah, perasaan khawatir, lesu, pucat, sering gemetar dan perasaan takut, serta adanya tanda dan gejala nyeri kronis yaitu nyeri kepala, tengkuk terasa berat dan cepat lelah.
2. Berdasarkan diagnosa keperawatan yaitu kecemasan yang ditemukan, disusun strategi intervensi keperawatan yaitu melatih cara mengatasi kecemasan dengan cara tarik nafas dalam, teknik distraksi, hipnotis 5 jari dan kegiatan spiritual dan pemberian terapi relaksasi autogenik selama 5 hari berturut-turut dilakukan 2 kali dalam sehari dengan waktu 15-20 menit.
3. Implementasi keperawatan terhadap Ny. W yang mengalami kecemasan dengan pemberian terapi relaksasi autogenik dilakukan sesuai dengan intervensi yang ditetapkan. Implementasi diberikan selama 5 hari berturut-turut sebanyak 2 kali sehari dengan waktu 15-20 menit.
4. Evaluasi yang penulis dapatkan berdasarkan implementasi keperawatan yang telah dilaksanakan didapatkan bahwa klien sudah bisa melakukan cara mengatasi kecemasan dengan cara tarik nafas dalam, teknik distraksi, hipnotis 5 jari dan kegiatan spiritual secara mandiri. Dan klien dan keluarga juga mampu melakukan terapi relaksasi autogenik secara mandiri sesuai yang diajarkan. Didapatkan hasil bahwa tingkat kecemasan klien menurun setelah

dilakukan tindakan keperawatan dan pemberian terapi relaksasi autogenik dari skala sedang ke skala ringan menggunakan skala HARS. Penurunan terjadi pada pemberian terapi hari ke 3. Dan tekanan darah pada Ny. W juga menurun dari 150/99 mmHg turun menjadi 143/85 mmHg

Sehingga dapat disimpulkan bahwa asuhan keperawatan jiwa komunitas (CMHN) pada Ny. W dengan kecemasan melalui pemberian terapi relaksasi autogenik efektif dan dapat menurunkan tingkat kecemasan sekaligus menurunkan tekanan darah pada Ny. W.

B. Saran

1. Bagi Klien

Diharapkan kepada klien agar bisa memperoleh pengetahuan serta manfaat tentang cara mengatasi kecemasan, klien bisa memanfaatkan dan menerapkan terapi relaksasi autogenik ini sebagai alternatif dalam mengatasi masalah kecemasan.

2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Diharapkan hasil karya ilmiah akhir ners ini dapat menambah wawasan bagi perawat selaku pemberi pelayanan kesehatan dan dapat memanfaatkan penerapan terapi relaksasi autogenik ini sebagai terapi alternatif dalam upaya mengatasi kecemasan pada pasien yang mengalami kecemasan.

3. Bagi institusi pendidikan

Diharapkan hasil karya ilmiah akhir ners ini dapat menjadi tambahan *literature* di perpustakaan sebagai bahan bacaan dan perbandingan untuk penelitian lebih lanjut tentang penerapan *evidence based nursing* dalam pemberian asuhan keperawatan pada klien dengan kecemasan.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan hasil karya ilmiah akhir ners ini dapat dijadikan sebagai acuan pembelajaran, data dasar atau data pendukung untuk penulis selanjutnya dalam mengembangkan *evidence based nursing* terbaru terkait dengan masalah kecemasan.