

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil studi kasus mengenai Aplikasi Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tn.D Dengan Kecemasan Di Kecamatan Citamiang Kota Sukabumi dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Hasil pengkajian pada Tn.D diperoleh data bahwa klien memiliki tanda dan gejala kecemasan dalam tingkat kecemasan sedang. Hal ini ditandai dengan klien mengatakan merasa cemas, gelisah, sulit berkonsentrasi dan beberapa tanda gejala fisik seperti klien mengatakan kepalanya terasa pusing, mulut kering, mual, napas sesak, dada berdebar, sering buang air kecil, terkadang nyeri atau kram dibagian otot, klien sering merasa sulit untuk tidur, tidur tidak nyenyak, terbangun pada malam hari, dan mimpi buruk. Klien juga tampak lemah, suara terdengar gemetar, jari gemetar. Dan hasil pengukuran tingkat kecemasan Tn.D menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* yaitu pada angka 24 (kecemasan sedang).
2. Diagnosis keperawatan yang ditemukan pada Tn.D adalah kecemasan sedang, yang didukung berdasarkan data subjektif dan data objektif pada analisa data.
3. Rencana keperawatan yang diberikan bertujuan agar klien mampu mengatasi kecemasan melalui latihan relaksasi napas dalam, mampu mengurangi gejala gejala yang timbul karena kecemasan dengan menggunakan relaksasi napas dalam. Dengan intervensi utama yaitu bina hubungan saling percaya, kaji tanda dan gejala kecemasan, kaji kemampuan klien mengurangi kecemasan, bantu klien mengenali kecemasan yang dialaminya, mengajarkan klien teknik relaksasi napas dalam, bantu klien melakukan teknik relaksasi napas dalam, anjurkan untuk memasukan kedalam jadwal kegiatan.
4. Implementasi yang dilakukan penulis selama 7 kali pertemuan dengan intervensi yang sesuai dengan asuhan keperawatan jiwa disertai dengan aplikasi teknik relaksasi napas dalam sebanyak 10 kali dengan diselingi istirahat singkat setiap 5 kali dengan durasi 10 menit.

5. Evaluasi keperawatan yang dilakukan menggunakan format SOAP sesuai dengan diagnosis keperawatan yang muncul pada Tn.D yaitu kecemasan sedang. Evaluasi keperawatan dengan SOAP ini dilakukan untuk penilaian keberhasilan atas tindakan keperawatan yang telah dilakukan selama kontrak waktu yang ditentukan. Sebagai evaluasi akhir dilakukan pengukuran kembali tingkat kecemasan pada Tn.D dengan Hamilton Anxiety Rating Scale, dimana hasil pengukurannya awal adalah 24 (kecemasan sedang) sedangkan pada pengukuran akhir berada pada angka 16 (kecemasan ringan) yang berarti tingkat kecemasan klien mengalami penurunan.

B. Saran

Berdasarkan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Aplikasi Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tn.D Dengan Kecemasan Di Kecamatan Citamiang Kota Sukabumi”. Penulis memiliki saran kepada pihak yang terkait berdasarkan permasalahan yang ditemukan, yaitu :

1. Bagi Pihak Puskesmas

Banyaknya lansia dengan kecemasan di masa kini tak terlepas dari kurang terpaparnya informasi terhadap tanda gejala kecemasan dan berbagai cara penanganannya. Maka dari itu, diharapkan puskesmas sebagai fasilitas kesehatan tingkat pertama dapat meningkatkan program promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif tentang masalah kecemasan sehingga tujuan masyarakat berjiwa yang sehat dapat tercapai.

2. Bagi Klien

Diharapkan klien dapat terus mengaplikasikan teknik relaksasi napas dalam dikemudian hari agar kecemasannya dapat berkurang. Karena teknik relaksasi napas dalam ini sangat mudah untuk diaplikasikan dan terbukti dapat mengurangi tingkat kecemasan.

3. Bagi Keluarga Klien

Diharapkan keluarga klien dapat meningkatkan koping keluarga kepada klien sebagai upaya dalam membantu klien untuk mengatasi kecemasannya termasuk faktor lainnya.