

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penerapan *evidence based nursing* berupa Teknik Relaksasi Benson pada pasien pra-operasi dengan anestesi umum di Instalasi Kamar Bedah Tzu Chi Hospital Jakarta, maka kesimpulan penelitian ini sebagai berikut :

##### 5.1.1 Karakteristik pasien pra-operasi dengan anestesi umum di Tzu Chi Hospital Jakarta

Hasil penerapan menunjukkan bahwa pasien pra-operasi dengan anestesi umum yang menjadi subjek intervensi terdiri dari pasien dewasa dengan karakteristik berbeda berdasarkan usia, jenis kelamin, serta pengalaman operasi sebelumnya. Pasien dengan pengalaman operasi pertama cenderung memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi dibandingkan pasien yang pernah menjalani operasi sebelumnya. Seluruh pasien mengalami kecemasan pra operasi dengan kategori ringan hingga sedang berdasarkan skor APAIS sebelum dilakukan intervensi.

##### 5.1.2 Tingkat kecemasan pasien sebelum diberikan Teknik Relaksasi Benson

Sebelum intervensi diberikan, hasil pengukuran menggunakan *Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale* (APAIS) menunjukkan bahwa pasien mengalami kecemasan pra-operasi pada kategori sedang hingga tinggi, dengan skor awal berada pada rentang 15–18.

##### 5.1.3 Penerapan *evidence based nursing*

Teknik Relaksasi Benson dapat diterapkan secara efektif di ruang pra operasi sebelum pasien masuk ke kamar operasi. Intervensi dilakukan sesuai prosedur yang telah ditetapkan dan dapat diterima dengan baik oleh pasien tanpa menimbulkan efek samping.

##### 5.1.4 Tingkat kecemasan pasien setelah diberikan Teknik Relaksasi Benson

Setelah di berikan edukasi pra-operasi dan Teknik Relaksasi Benson selama  $\pm 15$  menit, terjadi penurunan skor kecemasan pada pasien intervensi. Skor kecemasan menurun menjadi kategori lebih rendah, dengan rentang skor

setelah intervensi berada pada 10–14.

#### 5.1.5 Perbedaan Tingkat Kecemasan Antara Kelompok Intervensi dan Kontrol

Terdapat perbedaan tingkat kecemasan pra operasi antara kelompok yang diberikan Teknik Relaksasi Benson dengan kelompok yang mendapatkan perawatan standar. Kelompok intervensi menunjukkan penurunan kecemasan yang lebih signifikan dibandingkan kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa Teknik Relaksasi Benson efektif sebagai intervensi keperawatan berbasis bukti dalam menurunkan kecemasan pra operasi pada pasien dengan anestesi umum.

#### 5.1.6 Faktor pendukung dan kendala dalam penerapan Teknik Relaksasi Benson

Faktor pendukung dalam penerapan Teknik Relaksasi Benson meliputi : kondisi pasien yang kooperatif, lingkungan yang relatif kondusif, dukungan tenaga kesehatan. Sedangkan kendala yang ditemukan antara lain : keterbatasan waktu sebelum pasien masuk kamar operasi, kondisi lingkungan yang terkadang kurang tenang, keterbatasan jumlah sampel.

### 5.2 Saran

Berdasarkan hasil studi kasus ini, penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut:

#### 5.2.1 Bagi pelayanan keperawatan

Teknik Relaksasi Benson dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi keperawatan non-farmakologis yang direkomendasikan dalam asuhan keperawatan pra-operasi untuk membantu menurunkan kecemasan pasien sebelum menjalani pembedahan dengan anestesi umum. Diharapkan agar rumah sakit dapat menyusun Standar Operasional Prosedur (SOP) terkait penerapan Teknik Relaksasi Benson di ruang pra operasi.

Perawat diharapkan dapat meningkatkan pemanfaatan intervensi keperawatan mandiri seperti Teknik Relaksasi Benson sebagai bagian dari pendekatan holistik dalam menangani masalah kecemasan pra-operasi, serta menyesuaikannya dengan kondisi dan kesiapan pasien.

### 5.2.2 Bagi institusi pendidikan keperawatan

Hasil *Evidence Based Nursing* (EBN) ini dapat digunakan sebagai referensi dan bahan pembelajaran bagi mahasiswa keperawatan mengenai penerapan evidence based nursing, khususnya intervensi non-farmakologis dalam menurunkan kecemasan pra-operasi.

### 5.2.3 Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah subjek yang lebih banyak, menggunakan desain penelitian yang lebih kuat, serta menambahkan kelompok pembandingan agar efektivitas Teknik Relaksasi Benson terhadap kecemasan pra-operasi dapat dievaluasi secara lebih komprehensif.