

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penerapan teknik relaksasi genggam jari berbasis *Evidence Based Nursing* (EBN) terhadap penurunan tingkat ansietas pada pasien pre-operasi di Ruang Rawat Inap Tzu Chi Hospital, maka simpulan dari karya ilmiah akhir ini dapat dinarasikan secara sistematis untuk menjawab seluruh tujuan yang telah ditetapkan.

Hasil identifikasi mengenai tingkat ansietas pasien pre-operasi sebelum dilakukan intervensi menunjukkan bahwa kedua pasien kelolaan berada pada rentang kategori sedang hingga berat. Pasien pertama, yaitu Ny. S (perempuan, 40 tahun dengan rencana histerektomi total) memperoleh skor *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) sebesar 26 yang termasuk dalam kategori ansietas sedang. Sementara itu, pasien kedua yaitu Tn. B (laki-laki, 63 tahun dengan rencana TURP) memperoleh skor HARS sebesar 29 yang berada pada kategori ansietas berat. Kondisi psikologis praterapi pada kedua pasien tersebut juga diikuti oleh manifestasi klinis yang nyata berupa tanda-tanda hiperaktivitas sistem saraf simpatis, meliputi peningkatan tekanan darah, takikardia, serta ketegangan fisik sebelum intervensi dilaksanakan.

Identifikasi tingkat ansietas sesudah dilakukan penerapan teknik relaksasi genggam jari selama satu sesi dengan durasi kurang lebih 15 menit menunjukkan adanya penurunan skor kecemasan yang bermakna pada kedua pasien pre-operasi. Evaluasi pasca-intervensi mencatat bahwa skor HARS pada Ny. S turun dari 26 menjadi 17, yang menandakan terjadinya penurunan sebanyak 9 poin dan mengubah status pasien dari kategori ansietas sedang menjadi ansietas ringan. Di sisi lain, skor HARS pada Tn. B mengalami penurunan sebanyak 7 poin, yaitu dari skor awal 29 menjadi 22, sehingga status pasien berubah dari kategori ansietas berat menjadi ansietas sedang. Selain penurunan skor secara numerik, perubahan positif yang signifikan juga

tercermin pada respons fisiologis kedua pasien, yang ditandai dengan penurunan tekanan darah, frekuensi nadi, dan frekuensi pernapasan menuju rentang nilai yang lebih normal.

Lalu hasil analisis terhadap pengaruh penerapan teknik relaksasi genggam jari berbasis EBN ini menegaskan bahwa intervensi non-farmakologis tersebut terbukti sangat efektif dalam menurunkan tingkat ansietas pada pasien pre-operasi di Ruang Rawat Inap Tzu Chi Hospital. Efektivitas ini dibuktikan dengan keberhasilan kedua pasien dalam menurunkan kategori derajat ansietas mereka sebesar satu tingkat setelah sesi terapi berakhir, yang disertai dengan perbaikan kondisi fisik serta respons subjektif verbal yang jauh lebih positif.

Keberhasilan intervensi holistik ini didukung secara ilmiah oleh mekanisme pengaktifan sistem saraf parasimpatis, stimulasi titik-titik akupresur energetik pada jari tangan, serta efek sinergis yang kuat dari kombinasi teknik pernapasan dalam, yang secara bersama-sama mampu meredakan respons ansietas baik pada pasien perempuan maupun laki-laki dengan berbagai latar belakang karakteristik serta sumber kecemasan yang berbeda.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Pasien

Pasien pre-operasi dianjurkan untuk secara aktif mempraktikkan teknik relaksasi genggam jari secara mandiri setelah diajarkan oleh perawat, baik pada malam hari sebelum operasi maupun pada saat merasakan gejala kecemasan. Teknik ini dapat diulang kapan pun dibutuhkan karena bersifat aman, tidak memerlukan alat khusus, dan dapat dilakukan di atas tempat tidur tanpa mengganggu persiapan operasi lainnya.

5.2.2 Bagi Perawat

Perawat di ruang rawat inap bedah disarankan untuk mengintegrasikan teknik relaksasi genggam jari sebagai intervensi mandiri keperawatan dalam pengkajian dan asuhan keperawatan rutin pada setiap pasien pre-

operasi. Pelaksanaan intervensi sebaiknya disertai dengan komunikasi terapeutik yang optimal, pemberian penjelasan yang sistematis sebelum sesi dimulai, serta penyesuaian pendekatan berdasarkan karakteristik individu pasien (usia, jenis kelamin, latar belakang pendidikan, dan sumber kecemasan) guna memaksimalkan efektivitas intervensi.

5.2.3 Bagi Rumah Sakit

Manajemen Tzu Chi Hospital disarankan untuk segera menyusun dan menetapkan Standar Prosedur Operasional (SPO) resmi mengenai penerapan teknik relaksasi genggam jari sebagai bagian dari protokol persiapan pasien pre-operasi di seluruh ruang rawat inap bedah. Selain itu, perlu dilakukan pelatihan teknik relaksasi genggam jari secara rutin dan terstruktur bagi seluruh tenaga keperawatan, serta penyediaan leaflet atau media edukasi bergambar yang dapat diberikan kepada pasien dan keluarga sebagai panduan pelaksanaan mandiri.

5.2.4 Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

STIKes Panti Rapih Yogyakarta disarankan untuk memasukkan materi teknik relaksasi genggam jari sebagai salah satu kompetensi praktik keperawatan medikal bedah dalam kurikulum Program Profesi Ners, sehingga mahasiswa dapat terampil menerapkan intervensi non-farmakologis berbasis bukti ini secara langsung di lahan praktik klinik.

5.2.5 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan studi ini dengan jumlah sampel yang lebih besar dan menggunakan desain quasi-eksperimen dengan kelompok kontrol, guna memperoleh bukti ilmiah yang lebih kuat mengenai efektivitas teknik relaksasi genggam jari. Selain itu, disarankan pula untuk menambahkan sesi intervensi lebih dari satu kali, memperpanjang periode observasi hingga hari operasi berlangsung, serta menggunakan indikator objektif tambahan seperti pemantauan kadar kortisol saliva atau variabilitas denyut jantung untuk memperkuat validitas pengukuran hasil intervensi.