

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai penerapan relaksasi otot progresif terhadap mual dan muntah yang telah dilakukan pada pasien kanker payudara post kemoterapi di ruang Mina RS Siti Khodijah Sepanjang, dapat disimpulkan bahwa :

1. Usia responden terbanyak adalah 41-50 tahun (46,7%), dengan tingkat pendidikan terbanyak SLTA (15,7%), yang mendapat kemoterapi siklus pertama sampai siklus ke enam.
2. Keluhan *nausea & vomiting* yang paling banyak adalah pada subjek yang mendapat kemoterapi ke empat yang tidak terlepas dari adanya efek samping yang ditimbulkan oleh 5-Fluorourasil, Doxorubicin, Cyclophosphamide, banyak dikeluhkan pasien kanker payudara pada siklus ke-4.
3. Terdapat perbedaan bermakna pada variabel mual dan muntah sebelum dan sesudah relaksasi otot progresif. Keluhan mual dan muntah sebelum menjalani relaksasi otot progresif dari 30 responden berkurang sebanyak 22 responden setelah menjalani intervensi relaksasi otot progresif.

5.2 Saran

1. Pelayanan Keperawatan

- a. Relaksasi otot progresif disarankan untuk dipertimbangkan sebagai terapi komplementer di rumah sakit untuk mengatasi mual dan muntah

nonfarmakologik di buat sebagai standar prosedur dalam intervensi keperawatan.

- b. Relaksasi otot progresif ataupun teknik relaksasi lainnya dapat dimanfaatkan dalam melakukan tindakan keperawatan dalam mengatasi kecemasan, mual dan muntah pada pasien setelah kemoterapi sehingga pasien dengan kemoterapi tetap dapat memiliki kualitas hidup yang baik.
- c. Relaksasi otot progresif dapat dimanfaatkan oleh pasien dengan kemoterapi khususnya dalam mengatasi mual dan muntah setelah kemoterapi secara mandiri.
- d. Mengembangkan program pelatihan PMR atau terapi komplementer lain yang bertujuan meningkatkan mutu pelayanan keperawatan dan eksistensi keperawatan dalam tatanan pelayanan keperawatan.

2. Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar bagi program pengembangan kurikulum pendidikan keperawatan terkait terapi komplementer khususnya relaksasi otot progresif. Agar dapat tersosialisasi ditatanan pendidikan keperawatan, disarankan materi relaksasi otot progresif dapat dimasukkan kedalam kurikulum pendidikan keperawatan.

3. Penelitian Selanjutnya

- a. Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi tentang pentingnya relaksasi otot progresif dalam mengatasi mual, dan muntah akibat kemoterapi.
- b. Penelitian ini dapat dikembangkan dalam penelitian lanjutan dengan desain penelitian yang berbeda, misalnya penelitian kualitatif untuk lebih

menggali pengalaman pasien yang mengalami kecemasan, mual dan muntah akibat kemoterapi.

- c. Dilakukan penelitian dengan membandingkan PMR dengan teknik relaksasi yang lain, atau dengan membandingkan PMR sebagai terapi alternatif dengan terapi medik dalam mengatasi mual dan muntah akibat kemoterapi.
- d. Bagi responden dapat mengaplikasikan relaksasi otot progresif dapat dilakukan secara mandiri agar dapat mengurangi keluhan *nausea&vomiting* secara mandiri.