

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Peningkatan saturasi oksigen pada pasien TBC setelah melakukan latihan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) sebanyak 34 orang (85%) maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap saturasi oksigen pada pasien TBC. Hal ini dikarenakan *progressive muscular relaxation* (PMR) membantu mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan untuk mendapatkan perasaan relaks sehingga membuat udara keluar masuk akan lebih lancar dan aliran puncak respirasi dapat meningkat.

#### **5.2 Saran**

##### **5.2.1 Bagi Pasien TBC**

Diharapkan pasien tetap menggunakan latihan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dirumah dalam menjaga saturasi oksigen tetap stabil.

##### **5.2.2 Bagi Tempat Penelitian**

Bagi petugas kesehatan diharapkan agar menggunakan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) sesuai SOP sebagai alternatif dalam mengurangi penurunan saturasi oksigen pada pasien agar saturasi tetap stabil.

### 5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Mengikutsertakan pendamping pasien agar disaat melakukan *progressive muscular relaxation* (PMR) pasien bisa menjaga konsentrasi serta ketepatan gerakan dalam melakukan latihan *progressive muscular relaxation* (PMR)

