

## **BAB 5**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

Pada bab ini akan disajikan simpulan dari hasil pembahasan untuk menjawab pertanyaan penelitian serta saran-saran yang tidak sesuai dengan simpulan.

#### **5.1 Simpulan**

Pemberian tehnik dzikir bagi pasien yang akan menjalani sebuah operasi dirasakan efektif dalam mengelola kecemasan yang ada, hal tersebut dapat dibuktikan bahwa setelah mendapatkan intervensi dzikir, tingkat kecemasan responden dapat berkurang atau menurun dari tingkat kecemasan yang dialami sebelumnya.

Terapi dzikir dapat menurunkan hormon-hormon stressor, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil pembahasan dan kesimpulan, maka penulis memberikan saran – saran sebagai berikut :

##### **5.2.1 Bagi tempat penelitian**

Untuk meminimalkan kecemasan dapat dilakukan tindakan keperawatan baik secara farmakologi maupun nonfarmakologi. Diharapkan terapi dzikir dapat

dijadikan tindakan keperawatan mandiri untuk menangani kecemasan pada pasien pre operasi di RSUD Bangil sehingga dapat mengurangi komplikasi lebih lanjut

Dalam aplikasinya di kamar operasi diharapkan ada alokasi waktu tersendiri yang lebih tepat untuk memberikan terapi dzikir ini baik dilakukan secara sendiri-sendiri ataupun bersama-sama sehingga diharapkan dapat memberikan hasil yang lebih baik lagi.

#### 5.2.2 Bagi responden dan Keluarga

Diharapkan responden dan keluarga yang akan melakukan operasi dapat menambah pengetahuan dan ikut serta secara aktif dalam upaya penurunan cemas dengan pendekatan nonfarmakologi untuk meningkatkan kenyamanan, sehingga saat responden mengalami cemas yang berlebihan, responden dan keluarga mengetahui cara yang dapat dilakukan untuk menurunkan kecemasan.

#### 5.2.3 Bagi peneliti selanjutnya

Penulis berharap pada peneliti selanjutnya agar diteliti juga faktor-faktor psikologis dan lingkungan yang mempengaruhi kecemasan pada pasien pre operasi serta intervensi yang dapat menurunkan kecemasannya, diharapkan juga untuk lebih difokuskan terhadap dzikir yang dapat menurunkan kecemasan. Efek terapi dari penelitian ini hanya bersifat sesaat terhadap pasien karena keterbatasan waktu saat pengambilan sampel dan juga dalam memberikan intervensi sehingga diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk mengurangi keterbatasan yang ada serta memperhatikan faktor confounding (faktor perancu) dalam penelitian ini.