

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai Efektivitas teknik *slow deep breathing* terhadap tingkat ansietas pada pasien pre operasi pemasangan CDL di RSPAL dr. Ramelan Surabaya, maka simpulan peneliti adalah sebagai berikut: Hasil *Wilcoxon Signed Rank* menunjukkan $p\text{-value} = 0.000$ dan $\alpha < 0.05$ sehingga H_0 diterima yang berarti Terdapat Efektivitas Pemberian *Slow Deep Breathing* Terhadap Tingkat Ansietas Pada Pasien Pre Operasi Pemasangan CDL di RSPAL Dr Ramelan Surabaya.

Penelitian fisiologis menunjukkan bahwa latihan pernapasan lambat dapat memengaruhi fungsi otonom jantung dan meningkatkan regulasi parasimpatis. Mekanisme tersebut sangat relevan dengan pasien preoperasi. Pasien yang akan menjalani pemasangan CDL menghadapi stimulus yang dapat dipersepsikan sebagai ancaman sehingga muncul respons kecemasan. Dengan mengatur napas secara perlahan, pasien memperoleh stimulus fisiologis yang membantu mengurangi *arousal* dan membawa tubuh menuju keadaan lebih rileks. Penelitian terbaru mengenai mekanisme *slow breathing* juga menunjukkan bahwa perubahan pola pernapasan berhubungan dengan regulasi aktivitas otak yang berkaitan dengan kecemasan. Studi tersebut menemukan bahwa pernapasan lambat dapat membantu mengatur respons kecemasan melalui mekanisme neurofisiologis (Luo Q., Xianrui L., Jia Z., Jiang Q. & Dongtao W.2025).

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan keterbatasan penelitian, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi klien

Klien yang akan menjalani tindakan pemasangan *Central Double Lumen* (CDL) disarankan untuk menerapkan teknik *slow deep breathing* sebagai salah satu upaya mandiri dalam mengurangi tingkat ansietas sebelum tindakan. Dengan melakukan latihan pernapasan secara teratur sesuai arahan tenaga kesehatan, klien diharapkan dapat lebih rileks, mengurangi rasa takut dan tegang, serta meningkatkan kesiapan psikologis dalam menghadapi prosedur invasif.

2. Bagi tenaga kesehatan

Tenaga kesehatan, khususnya perawat, disarankan untuk mengintegrasikan teknik *slow deep breathing* ke dalam intervensi keperawatan preoperatif sebagai bagian dari upaya nonfarmakologis dalam mengatasi ansietas pasien. Selain memberikan edukasi mengenai prosedur yang akan dijalani, perawat juga diharapkan membimbing pasien melakukan latihan pernapasan sebelum tindakan sehingga pasien memperoleh manfaat relaksasi yang optimal.

3. Bagi instalasi pelayanan kesehatan

Instalasi pelayanan kesehatan diharapkan dapat menjadikan teknik *slow deep breathing* sebagai salah satu prosedur operasional atau intervensi pendukung dalam persiapan pasien sebelum tindakan invasif, khususnya

pemasangan *Central Dialysis Line* (CDL). Selain itu, rumah sakit dapat menyusun standar operasional prosedur (SOP), menyediakan media edukasi, serta memberikan pelatihan kepada tenaga kesehatan mengenai penerapan teknik relaksasi tersebut untuk meningkatkan mutu pelayanan dan kepuasan pasien.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dan menggunakan desain penelitian yang lebih kuat, seperti *randomized controlled trial* (RCT), sehingga hasil penelitian memiliki tingkat validitas yang lebih tinggi. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan faktor-faktor lain yang memengaruhi ansietas, seperti usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pengalaman menjalani tindakan medis, dukungan keluarga, serta tingkat pengetahuan pasien. Peneliti juga dapat membandingkan efektivitas *slow deep breathing* dengan intervensi nonfarmakologis lainnya, seperti terapi musik, relaksasi otot progresif, atau *guided imagery*, untuk mengetahui metode yang paling efektif dalam menurunkan ansietas pasien preoperatif.