

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Dari kesepuluh jurnal yang mempunyai validitas yang sangat baik, yang telah ditelaah oleh penulis, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terapi relaksasi otot progresif adalah terapi yang melibatkan otot-otot untuk menegang kemudian dirileksasikan dalam waktu 10-15 detik, lakukan latihan dalam keadaan atau posisi yang nyaman serta dilakukan selama 30-45 menit secara teratur agar dapat menurunkan kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur. Terapi ini bisa dilakukan pada pasien dewasa sampai lansia rentang umur 18 tahun keatas. Proses pencarian bukti klinis ini menggunakan metode *Evidence Based Nursing* (EBN) dengan perumusan PICOS yang dilakukan melalui lima *database Pubmed, Elsevier, Science Direct, dan Google Scholar*, dengan menggunakan teknik *Medical Subject Heading* (MESH) dalam pencarian kata kunci dengan keyword (*AND, OR, NOT OR AND NOT*).

Terapi relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur pasien Covid-19 dengan diabetes melitus dengan menekan saraf simpatis karena akan meningkatkan aliran darah pada otot-otot tubuh sehingga meningkatkan detak jantung, kadar gula serta ketegangan yang akan menyebabkan kontraksi otot mengecil dan terjadi relaksasi otot yang akan berbarengan dengan reaksi otonom parasimpatis dan ketika proses relaksasi akan menyebabkan penurunan detak jantung dan akan meningkatkan aliran darah sehingga kecemasan akan berkurang, ketika kecemasan menurunkan akan

menyebabkan penurunan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus. Demikian juga dengan peningkatan kualitas tidur, terjadi akibat selama pelatihan pasien harus berkonsentrasi agar pada saat kontraksi dan juga relaksasi otot rangka, dapat mengurangi perhatian terhadap penyakit dan juga stres yang dialami, sehingga dapat mencapai relaksasi psikologis dan berhasil menenangkan diri dan dapat tertidur.

Teknik terapi ini harus dilakukan dalam keadaan pasien stabil, nyaman dan juga tenang serta latihan dilakukan selama 30 menit secara teratur agar mendapatkan hasil yang maksimal. Terapi ini bisa berhasil sesuai dengan kondisi pasien masing-masing, dan juga saat melakukan terapi ini harus didukung dengan perawatan dan pengobatan yang dijalani.

Peran perawat di masa pandemi saat ini sangatlah dibutuhkan dalam upaya memberikan asuhan keperawatan, mengacu pada peran perawat sebagai pemberi asuhan keperawatan secara komprehensif meliputi bio, psiko, sosio, dan spiritual. Maka perawat juga dapat memberikan beberapa terapi non farmakologi seperti terapi relaksasi otot progresif, terapi murotal al-quran, terapi dzikir dan yang lainnya, karena masa pandemi saat ini sangatlah berdampak buruk bagi kesehatan fisik dan psikis penderita Covid-19. Sehingga dapat disimpulkan bahwa selain pengobatan secara farmakologi pasien covid-19 juga membutuhkan pengobatan secara non farmakologi baik itu teknik relaksasi maupun terapi spiritual lainnya, agar dapat membantu dalam proses penyembuhan pasien yang ter diagnosis Covid-19.

## **B. Saran**

### **1. Bagi Pendidikan Keperawatan**

Hasil pembahasan *literature review* menggunakan metode *Evidence Based Nursing (EBN)* ini diharapkan dapat digunakan sebagai salah satu referensi bagi pengembangan intervensi keperawatan dimasa pandemi Covid-19 ini. Dengan demikian diharapkan untuk kedepannya akan lebih banyak lagi penelitian-penelitian mengenai teknik non-farmakologi dalam menghadapi masa pandemi.

### **2. Bagi Pelayanan Keperawatan**

Saran bagi tenaga kesehatan maupun elemen pendukung kegiatan pelayanan kesehatan di masyarakat seperti profesi perawat, pemberi asuhan di rumah sakit dapat menerapkan hasil penelitian ini karena telah terbukti secara klinis bahwa terapi relaksasi otot progresif ini dapat menurunkan kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur pasien Covid-19. Dengan demikian, teknik relaksasi ini dapat diterapkan secara langsung karena tidak memiliki efek samping, aman, mudah dilakukan dimana saja dan tidak memerlukan alat khusus serta mudah dipahami.

### **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

*Literature Review* ini diharapkan menjadi data dasar dan sumber referensi untuk penelitian selanjutnya. Dan penulis merekomendasikan untuk penelitian lebih lanjut mengenai teknik relaksasi otot progresif ini, sehingga kedepannya semakin banyak penelitian di bidang kesehatan untuk membantu mengenai masalah kesehatan di masa pandemi khususnya penderita diabetes melitus.