

## **BAB 5**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

- 5.1.1 Gambaran pengkajian pada Ny. L dengan Intervensi relaksasi dzikir Ny. L (70 Tahun) memiliki masalah kesehatan yaitu kecemasan. Terkait kecemasan yang diderita Ny. L dipengaruhi oleh usia dan keadaan pasien saat ini. Pada pengkajian keluhan utama didapatkan hasil jika Ny. L mengatakan merasa takut, khawatir dan cemas akan keadaannya saat ini.
- 5.1.2 Diagnosa Keperawatan Pada Ny. L dengan Intervensi relaksasi dzikir ditemukan pada Ny. L adalah ansietas.
- 5.1.3 Perencanaan yang dilakukan penulis adalah tindakan teknik relaksasi dzikir sebagai intervensi unggulan untuk mengatasi kecemasan pada Ny. L. Intervensi ini dilakukan sebagai upaya untuk membantu mengatasi kesemasan, menurunkan nyeri kepala, mengatasi insomnia, membangun emosi positif dari emosi negative.
- 5.1.4 Implementasi intervensi unggulan yang dilakukan selama 25-30 menit selama 4 kali pertemuan. Evaluasi dan implementasi teknik relaksasi dzikir yang dilakukan adalah Ny. L mampu memahami tentang pengertian, manfaat dan cara pelaksanaan teknik relaksasi dzikir. Serta Ny. L juga mampu untuk melakukan secara mandiri tindakan teknik relaksasi dzikir. Selain itu Ny. L juga mau melakukan tindakan tersebut secara rutin guna membantu Ny. L agar lebih nyaman dan rileks. Hasil *Koesioner Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS-14)* pada Ny.L
- 5.1.5 Evaluasi keperawatan pada Ny. L dengan Intervensi relaksasi dzikir mengalami penurunan pada pertemuan pertama skor 13 (cemas sedang), pertemuan kedua skor 11 (cemas sedang), pertemuan ketiga skor menurun menjadi 8 (cemas ringan), dan pertemuan terakhir menurun menjadi 7 (normal).

5.1.6 Analisis hasil asuhan keperawatan intervensi relaksasi dzikir pada Ny. L adalah Berdasarkan hasil analisis dari pengkajian pada Ny. L dapat dikatakan faktor yang paling besar mempengaruhi masalah kecemasan pada Ny. L adalah umur (usia) dan kondisi penyakitnya saat ini. Ansietas atau kecemasan merupakan respons emosional dan penilaian individu yang subjektif yang dipengaruhi oleh alam bawah sadar dan belum diketahui secara khusus faktor penyebabnya (Dona dkk, 2016). Pada setiap stresor seseorang akan mengalami kecemasan, baik ringan, sedang, maupun berat. Pada lansia dalam pengalaman hidupnya tentu diwarnai oleh masalah psikologi. (Tamher & Noorkasiani, 2016), Cara mengurangi cemas yang bisa dilakukan oleh lansia dengan melakukan istirahat yang cukup, selalu berpikir positif dan tetap mendekatkan diri kepada Allah agar mampu memberikan ketenangan batin salah satunya dengan cara sholat dan berdzikir. Hal ini sesuai dengan Penelitian yang dilakukan oleh Tria Widyastuti, Moh. Abdul Hakim, Salmah Lilik tahun 2019 dengan judul “Terapi Dzikir sebagai Intervensi untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia” didapatkan hasil bahwa terapi dzikir berpengaruh terhadap penurunan kecemasan pada lansia. Keterkaitan dzikir dengan kecemasan pada lansia, dzikir dapat digunakan sebagai terapi pengobatannya, karena secara psikologis, dzikir adalah mengingat Allah. Selain itu, pelaksanaan zikrullah yang dilakukan dengan sikap rendah hati dan suara lemah lembut akan membawa dampak relaksasi dan ketenangan. Secara medis telah diketahui bahwa orang yang sudah terbiasa berdzikir dengan mengingat Allah SWT secara otomatis otak akan merespon terhadap pengeluaran *endorphin* yang mampu menimbulkan perasaan bahagia dan nyaman.

## **5.2 Saran**

### **5.2.1 Untuk klien**

Saran untuk klien adalah diharapkan klien dapat melaksanakan tindakan teknik relaksasi dzikir yang telah diajarkan secara mandiri untuk mencegah terjadinya kecemasan yang berat serta membuat klien merasa nyaman dan rileks setelah melakukan teknik relaksasi dzikir.

### **5.2.2 Untuk Keluarga**

Saran untuk keluarga adalah diharapkan keluarga untuk memberikan dukungan dan motivasi untuk melaksanakan tindakan teknik relaksasi dzikir. Serta keluarga juga diharapkan dapat mengingatkan klien untuk melakukan tindakan tersebut apabila klien merasa cemas.

### **5.2.3 Untuk Perawat**

Saran untuk perawat dapat memberikan penyuluhan dan mengajarkan tentang tindakan teknik relaksasi dzikir kepada masyarakat sebagai tindakan nonfarmakologi dalam mengatasi masalah kecemasan.

### **5.2.4 Untuk Institusi Kesehatan**

Saran untuk institusi kesehatan diharapkan dapat mengembangkan dan mengaplikasikan sebagai kajian khusus keilmuan dalam keperawatan di masyarakat sehingga dapat membantu mencegah terjadinya masalah kecemasan pada lansia.