

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil *review* pada jurnal di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Manajemen non farmakologis untuk menurunkan kecemasan pre operasi pada *literature review* ini meliputi aromaterapi, terapi musik, terapi nafas dalam, distraksi menggunakan komputer game, mendengarkan musik dan relaksasi imajinasi terbimbing.
2. Alat ukur kecemasan yang digunakan dalam jurnal tersebut meliputi *Amsterdam Preoperative Anxiety Information Scale (APAIS)*, *Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A)*, *Zung Self Rating Anxiety Scal (ZSRAS)* dan *STAIC-Trait Form*.
3. Manajemen non farmakologi yang paling efektif dan banyak digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan yaitu pemberian aromaterapi dengan $p\ value = 0,000 (<0,05)$, sedangkan manajemen non farmakologis lain adalah relaksasi nafas dalam, teknik relaksasi imajinasi terbimbing, terapi musik, dan distraksi. Semua jurnal yang direview menemukan hasil yang signifikan terhadap penurunan kecemasan.

B. Saran

1. Pasien pre operasi
Pasien pre operasi yang mengalami kecemasan dapat melakukan berbagai teknik dalam jurnal di atas untuk menurunkan kecemasan sesuai dengan kemampuan dan kenyamanannya sendiri.
2. Pelayanan kesehatan
Jurnal penelitian di atas menemukan berbagai metode non farmakologis mampu menurunkan kecemasan sehingga pelayanan kesehatan dapat menerapkan berbagai macam metode tersebut untuk mengurangi kecemasan pada pasien pre operasi.

3. Penelitian selanjutnya

Metode non farmakologis dari jurnal penelitian di atas secara signifikan mampu untuk menurunkan kecemasan, namun dari jenis terapi ini belum ada yang dikombinasikan, sehingga disarankan kepada penelitian selanjutnya untuk dapat melakukan kombinasi dengan teknik nonfarmakologi lainnya, yang dimungkinkan akan lebih efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan.

