

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan tindakan implementasi terapi relaksasi *Butterfly Hug* yang dilakukan selama 2 hari yang dibagi menjadi empat kali pertemuan, dimana masing-masing pertemuan waktunya 10 menit didapatkan hasil bahwa teknik ini berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien pre operasi *sectio caesarea*. Teknik ini adalah cara relaksasi sederhana yang mudah diterapkan oleh siapapun. Teknik *Butterfly Hug* ini terbukti mengurangi kecemasan Ny. D dimana menurunkan tingkat kecemasan sedang ke tingkat kecemasan ringan. Dengan hasil wajah tampak tenang dan rileks, mulai bisa tidur dan lebih fokus. Ny. L juga merasakan hal sama dengan keluhan cemas, gelisah dan jadi sering sulit tidur, sampai kadang susah konsentrasi karena takut jika terjadi apa-apa dengan bayinya merasa gelisah, berpikiran berlebihan tentang kelahirannya, dan merasa tidak nyaman dengan score *PASS* 25 atau termasuk dalam kategori kecemasan ringan-sedang turun menjadi score *PASS* 16 termasuk kategori normal, atau tidak cemas lagi, gelisah sudah berkurang, menjadi lebih fokus dan keluhan sulit tidur sudah tidak ada

B. Saran

1. Bagi Responden dan Keluarga

Responden pre operasi dengan kecemasan disarankan untuk mempraktikkan teknik *relaksasi Butterfly Hug* ini secara rutin sebelum dilakukan operasi. Latihan ini membantu menenangkan sistem saraf otonom, menurunkan respons stres, dan memperbaiki sirkulasi darah. Mulailah dengan melakukan gerakan kupu-kupu dalam waktu 10 menit setiap hari, terutama saat merasa cemas atau sebelum tidur, untuk hasil yang optimal.

2. Bagi ruangan rawat inap

Perawat ruangan diharapkan mampu menerapkan teknik *Butterfly Hug* sebagai terapi non farmakologi untuk menurunkan kecemasan pasien pre operasi.

3. Bagi Profesi Keperawatan

Perawat diharapkan memberikan edukasi tentang manfaat teknik *Butterfly Hug* kepada pasien, terutama mereka yang akan menjalani operasi. Ajarkan teknik ini kepada pasien secara langsung dengan panduan sederhana, serta dorong mereka untuk

melakukannya secara teratur sebagai bagian dari manajemen pengurangan kecemasan non-farmakologis.

4. Bagi Rumah Sakit

Rumah sakit dapat mengintegrasikan teknik *Butterfly Hug* sebagai bagian dari program terapi relaksasi untuk pasien pra operasi. Pelatihan singkat untuk staf medis tentang manfaat dan cara mengajarkan teknik ini dapat membantu meningkatkan kualitas pelayanan. Selain itu, penyediaan fasilitas atau ruang relaksasi dapat mendukung implementasi teknik ini.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti diharapkan melanjutkan studi tentang efektivitas *Butterfly Hug* pada berbagai kelompok pasien yang akan dilakukan pembedahan. Penelitian lebih lanjut juga dapat mengeksplorasi hubungan antara durasi, frekuensi latihan, dan penurunan kecemasan. Publikasi hasil penelitian dapat memperkuat penerapan teknik ini dalam intervensi medis berbasis bukti.