

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

5.1.1. Intensitas nyeri sebelum dan sesudah penerapan relaksasi Benson

Analisis data penelitian mengungkapkan bahwa intervensi relaksasi Benson berhasil menurunkan intensitas nyeri pada seluruh pasien pascaoperasi. Sebelum intervensi, skala nyeri mereka berada pada tingkat sedang-berat. Namun, pasca-intervensi, terjadi perbaikan menjadi tingkat ringan-sedang. Penurunan objektif ini tercermin dari nilai Numeric Rating Scale (NRS) yang turun pada semua pasien, dari rerata awal 6,75 ke 3,5. Temuan ini menjadi bukti empiris keefektifan relaksasi Benson dalam tatalaksana nyeri postoperative.

5.1.2. Manfaat relaksasi Benson terhadap penurunan intensitas nyeri

Relaksasi Benson memberikan manfaat signifikan bagi pasien post operasi, tidak hanya dalam menurunkan skor nyeri, namun juga meningkatkan kenyamanan dan kondisi psikologis pasien. Pasien melaporkan tubuh lebih rileks, pernapasan lebih nyaman, kecemasan berkurang, dan tidur lebih mudah setelah intervensi. Secara fisiologis, manfaat ini berhubungan dengan aktivasi *relaxation response* yang menurunkan aktivitas saraf simpatik dan meningkatkan pelepasan endorfin, sehingga persepsi nyeri menurun.

5.2. Saran

5.2.1. Bagi Pasien

Mempraktikkan relaksasi Benson secara mandiri di rumah sebagai bagian dari manajemen nyeri berkelanjutan.

5.2.2. Bagi Perawat

Dapat menjadikan relaksasi Benson sebagai intervensi rutin untuk pasien post operasi sebagai terapi komplementer. Perawat dianjurkan menerapkan relaksasi Benson dalam manajemen nyeri post operasi. Fasilitas kesehatan dapat membuat SOP sederhana terkait penggunaannya.

5.2.3. Bagi Rumah Sakit

Mengadakan pelatihan teknik relaksasi Benson untuk perawat agar standar intervensi non-farmakologis meningkat.

5.2.4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menggunakan desain quasi eksperimen dengan jumlah sampel lebih besar, pengukuran jangka panjang, dan indikator fisiologis untuk memastikan efektivitas.

