

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai efektivitas teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri pada pasien gastroenteritis akut dan gastritis di Puskesmas Subah Kabupaten Batang pada tanggal 25–27 September 2025 dengan jumlah responden 5 orang, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik Responden

Responden terdiri dari 5 pasien dengan usia bervariasi antara 35–50 tahun, terdiri dari 1 laki-laki dan 4 perempuan, dengan diagnosis medis gastroenteritis akut dan gastritis. Sebagian besar responden berada pada kelompok usia dewasa awal hingga paruh baya, yang secara fisiologis masih memiliki kemampuan adaptasi tubuh yang baik terhadap stres maupun nyeri viseral, namun rentan mengalami peningkatan persepsi nyeri akibat faktor nyeri dan ketegangan otot abdomen.

2. Tingkat Nyeri Sebelum Diberikan Teknik Relaksasi Nafas Dalam

Seluruh responden menunjukkan skala nyeri sedang hingga berat sebelum dilakukan intervensi. Empat responden dengan gastroenteritis akut (skala nyeri awal 6) dan satu responden dengan gastritis (skala nyeri awal 7). Gejala yang tampak antara lain ekspresi wajah meringis, keringat dingin, menahan perut, kesulitan istirahat, serta mengeluhkan rasa perut melilit, nyeri ulu hati, dan rasa panas di dada. Hal ini

menunjukkan adanya aktivasi sistem saraf simpatik akibat proses inflamasi pada saluran pencernaan.

3. Tingkat Nyeri Setelah Diberikan Teknik Relaksasi Nafas Dalam

Setelah diberikan intervensi relaksasi nafas dalam selama ± 15 menit sekali sehari selama tiga hari berturut-turut, seluruh responden mengalami penurunan skala nyeri menjadi kategori ringan. Responden pertama menurun dari 6 menjadi 3, responden kedua dari 6 menjadi 2, responden ketiga dari 6 menjadi 3, responden keempat dari 6 menjadi 3, dan responden kelima dari 7 menjadi 3. Perubahan ini menunjukkan bahwa relaksasi nafas dalam efektif dalam menurunkan persepsi nyeri melalui peningkatan oksigenasi, pelepasan endorfin, dan penurunan aktivitas saraf simpatik.

4. Analisis Efektivitas Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam

Hasil penelitian membuktikan adanya penurunan skala nyeri rata-rata sebesar 3 poin pada seluruh responden setelah diberikan intervensi. Penurunan terbesar terjadi pada responden kelima dengan selisih 4 poin. Mekanisme penurunan nyeri ini diduga terjadi melalui aktivasi sistem saraf parasimpatik yang menekan kerja sistem saraf simpatik, meningkatkan sekresi endorfin, menurunkan ketegangan otot, serta memperlancar sirkulasi darah dan oksigenasi jaringan.

B. Saran

1. Bagi Responden

Diharapkan pasien dapat menerapkan teknik relaksasi nafas dalam secara mandiri sebagai terapi tambahan nonfarmakologi untuk membantu mengurangi nyeri perut akibat gangguan pencernaan. Dengan melakukan latihan ini secara rutin, pasien dapat meningkatkan rasa tenang, memperbaiki pola nafas, dan mengoptimalkan proses penyembuhan bersama dengan terapi medis yang diberikan.

2. Bagi Puskesmas Subah Kabupaten Batang

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi tenaga kesehatan, khususnya perawat, untuk menjadikan teknik relaksasi nafas dalam sebagai bagian dari asuhan keperawatan komplementer bagi pasien dengan gangguan pencernaan. Perawat diharapkan dapat memberikan edukasi dan pelatihan singkat kepada pasien mengenai cara melakukan relaksasi nafas dalam yang benar.

3. Bagi Institusi Pendidikan (Universitas Widya Husada Semarang)

Diharapkan institusi dapat menambah referensi ilmiah terkait terapi nonfarmakologi, terutama tentang teknik relaksasi nafas dalam, dalam rangka memperkaya sumber belajar mahasiswa dan mendorong penelitian keperawatan berbasis bukti (evidence-based nursing).

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian berikutnya dapat dilakukan dengan jumlah responden yang lebih banyak, waktu intervensi yang lebih lama, serta kontrol yang lebih ketat terhadap faktor-faktor eksternal seperti pemberian

obat dan aktivitas fisik. Dengan demikian, hasil penelitian akan lebih representatif dan dapat digunakan sebagai dasar penerapan terapi relaksasi nafas dalam secara luas di pelayanan kesehatan.

5. Bagi Penulis

Penulis diharapkan dapat terus meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam pemberian terapi nonfarmakologi serta mengintegrasikannya dalam praktik keperawatan sehari-hari untuk memberikan pelayanan yang komprehensif, holistik, dan berkualitas tinggi..



