

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

1. Penerapan teknik relaksasi Benson terbukti efektif dalam mengurangi tingkat ansietas pada pasien yang mengalami kecemasan sebelum menjalani prosedur medis. Setelah penerapan, terdapat penurunan signifikan dari ansietas berat menjadi ansietas sedang dan ringan.
2. Tingkat ansietas pasien pre operasi sebelum penerapan teknik relaksasi Benson di ruang IBS RS Charlie Hospital Provinsi Jawa Tengah. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebelum diberikan relaksasi, terdapat 1 responden yang mengalami ansietas sedang, yang berkontribusi sebesar 25% dari total responden. Sebaliknya, 3 responden mengalami ansietas berat, yang mencakup 75% dari keseluruhan
3. tingkat ansietas pasien pre operasi sesudah penerapan teknik relaksasi Benson di ruang IBS RS Charlie Hospital Provinsi Jawa Tengah. Hasil menunjukkan bahwa sebelum relaksasi, terdapat 3 responden yang mengalami ansietas ringan, yang mencakup 75% dari total responden. Sementara itu, 1 responden mengalami ansietas sedang, berkontribusi sebesar 25%.

## **B. Saran**

### **1. Bagi peneliti**

Peneliti sebaiknya mempertimbangkan untuk melibatkan jumlah responden yang lebih banyak dan beragam, termasuk pasien dari berbagai latar belakang sosial dan demografis, untuk mendapatkan hasil yang lebih representatif.

### **2. Bagi institusi**

Institusi pendidikan kesehatan disarankan untuk mengintegrasikan teknik relaksasi, termasuk terapi Benson, ke dalam kurikulum pendidikan, sehingga mahasiswa dapat memahami pentingnya manajemen kecemasan dalam praktik keperawatan. Institusi perlu mendorong penelitian lebih lanjut terkait terapi relaksasi dengan memberikan dukungan sumber daya dan fasilitas bagi mahasiswa dan peneliti yang ingin mengeksplorasi topik ini.

### **3. Bagi perawat**

Perawat disarankan untuk menerapkan teknik relaksasi Benson dalam praktik sehari-hari, terutama bagi pasien yang mengalami ansietas sebelum prosedur medis, untuk meningkatkan kenyamanan dan kepuasan pasien. Perawat harus memberikan dukungan emosional yang lebih besar kepada pasien, menciptakan lingkungan yang mendukung di mana pasien merasa aman dan nyaman untuk berbagi kekhawatiran mereka.