

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian mengenai Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien NSTEMI (Non ST Elevation Myocardial Infarction) Di RSUD Muhammadiyah Delanggu dapat disimpulkan bahwa teknik ini memberikan hasil yang signifikan efektif dalam menurunkan skala nyeri pada pasien:

1. Pengkajian

Tabel 6. 1 Karakteristik Responden

Variabel	Responden 1	Responden 2
Inisial	Tn. S	Tn. W
Usia	58 tahun	54 tahun
Jenis kelamin	Laki-laki	Laki-laki
Diagnosa medis	NSTEMI	NSTEMI
Skala Nyeri Pre	5	5
Skala Nyeri Post	3	2

Sumber: Data Primer (2025)

Tabel menunjukkan karakteristik responden 1 Tn. S berusia 58 tahun, berjenis kelamin laki-laki, mempunyai riwayat penyakit hipertensi, diabetes mellitus dan penyakit jantung . Hasil pengkajian awal ditemukan skala nyeri 5. Karakteristik responden 2 Tn.W berusia 54 tahun, berjenis kelamin laki-laki dan tidak memiliki riwayat penyakit hipertensi maupun jantung, dengan skala nyeri awal 5. Kedua responden mempunyai keluhan utama nyeri dada disertai dengan keringat dingin. Hasil penelitian menunjukkan setelah diberikan teknik relaksasi benson selama 10 menit satu kali sehari selama 2 hari terjadi penurunan skala nyeri pada kedua responden.

2. Diagnosa

Diagnosa yang muncul pada kasus ini adalah Nyeri Akut berhubungan dengan Agen Pencedera Fisiologis (Iskemik).

3. Intervensi

Intervensi yang diberikan pada Tn. S dan Tn. W sesuai dengan diagnosa yang ditegakkan sehingga dapat mencapai tujuan yang diinginkan yaitu Manajemen Nyeri. Penyusunan intervensi berdasarkan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SDKI) dan Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI) 2018.

4. Implementasi

Implementasi keperawatan yang dilakukan sudah sesuai dengan intervensi keperawatan yang direncanakan, tidak semua tindakan yang direncanakan dilakukan karena penulis dalam melakukan tindakan lebih mengutamakan tindakan prioritas dalam proses pengobatan.

5. Evaluasi

Evaluasi keperawatan pada asuhan keperawatan Tn. S dan Tn. W, pasien dipindahkan ke bangsal untuk karena kondisinya telah membaik. Pasien dianjurkan untuk selalu beristirahat cukup. Menganjurkan keluarga untuk selalu mendukung klien serta mengkonsumsi obat yang diberikan sesuai dengan instruksi.

B. Saran

1. Bagi Pasien

Pasien dengan NSTEMI atau penyakit jantung disarankan untuk mempraktikkan terapi relaksasi benson secara mandiri dalam mengurangi nyeri. Latihan ini berfungsi untuk menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, memperbaiki sirkulasi darah koroner, dan mengurangi beban kerja jantung melalui efek relaksasi fisiologis. Selain membantu menurunkan intensitas nyeri dada, teknik ini juga bermanfaat dalam mengurangi kecemasan yang sering menyertai serangan jantung

2. Bagi Perawat

Perawat diharapkan memberikan edukasi tentang manfaat relaksasi benson kepada pasien, terutama mereka yang menjalani perawatan di rumah sakit atau rawat jalan. Ajarkan teknik ini kepada pasien secara langsung dengan panduan sederhana, serta dorong mereka untuk melakukannya secara teratur sebagai bagian dari manajemen tekanan darah non-farmakologis.

3. Bagi Rumah Sakit

Rumah sakit dapat mengintegrasikan teknik relaksasi benson sebagai bagian dari program terapi relaksasi untuk pasien NSTEMI atau gangguan kardiovaskular. Pelatihan singkat untuk staf medis tentang manfaat dan cara mengajarkan teknik ini dapat membantu meningkatkan kualitas pelayanan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti diharapkan melanjutkan studi tentang efektivitas relaksasi benson pada berbagai kelompok pasien, termasuk mereka dengan NSTEMI atau penyakit penyerta lainnya. Penelitian lebih lanjut juga dapat mengeksplorasi hubungan antara durasi,

frekuensi latihan, dan penurunan skala nyeri. Publikasi hasil penelitian dapat memperkuat penerapan teknik ini dalam intervensi medis berbasis bukti.