

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Setelah melakukan penelitian didapatkan kesimpulan dari hasil penelitian dan pembahasan sebagai berikut:

##### 1) Subjek I

Tingkat skala nyeri sendi setelah dilakukan relaksasi benson menurun dari tingkat skala nyeri sedang (6) menjadi ringan (3). Hal ini didukung oleh ciri-ciri yang ditunjukkan subjek meliputi subjek dapat berkomunikasi, dapat menunjukkan lokasi nyeri, bisa beraktivitas namun membutuhkan bantuan, dan sesekali saja menyatakan kesakitan.

##### 2) Subjek II

Tingkat skala nyeri sendi setelah dilakukan relaksasi benson menurun dari tingkat skala nyeri sedang (5) menjadi ringan (2). Hal ini didukung oleh ciri-ciri yang ditunjukkan subjek meliputi subjek dapat berkomunikasi dengan baik, dapat menunjukkan lokasi nyeri dengan tepat dan menggambarannya dengan baik, masih terlihat tenang, masih bisa beraktivitas namun membutuhkan sedikit bantuan, serta mengatakan nyeri mudah hilang saat beristirahat.

Sedangkan untuk rata-rata penurunan nyeri pada kedua subjek masing-masing yaitu pada subjek 1 adalah 0,5 dan subjek 2 adalah 0,67. Hasil ini diperoleh dari jumlah keseluruhan penurunan yang didapat dari masing-masing pertemuan dibagi dengan jumlah pertemuan dalam

pelaksanaan relaksasi. Hasil ini memberi gambaran bahwa penurunan nyeri yang didapatkan memang bervariasi setiap individu.

Relaksasi benson dapat menurunkan tingkat skala nyeri, karena relaksasi benson merupakan gabungan antara teknik pernapasan dalam dengan faktor keyakinan klien yang dapat menciptakan lingkungan internal rileks. Setiap individu memiliki karakteristik fisiologis, sosial, spiritual, psikologis, dan kebudayaan yang mempengaruhi cara mereka menginterpretasikan dan merasakan nyeri, sehingga hal inilah yang menyebabkan adanya perbedaan perubahan tingkat skala nyeri pada kedua subjek.

## **5.2 Saran**

### **5.2.1 Bagi Lansia**

Para lansia yang menderita nyeri sendi dapat menerapkan relaksasi benson sebagai salah satu teknik nonfarmakologi dalam mengatasi nyeri sendi sehingga dapat menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh untuk mencapai kesejahteraan masa lansia yang optimal. Relaksasi ini dilakukan pada saat nyeri datang atau pada saat mencapai derajat stres tertentu

### **5.2.2 Panti Werdha**

Melalui pihak manajemen panti werdha agar mengupayakan penerapan relaksasi benson sebagai salah satu program untuk meningkatkan kesejahteraan lansia terutama yang memiliki keluhan nyeri sendi. Penerapan relaksasi nonfarmakologi ini juga dapat dilakukan bersamaan atau sebagai pendukung terapi farmakologi lain. Pada panti

werdha khususnya seperti di Griya Kasih Siloam Malang, maka perawat bisa melatih para pramulansia disana untuk bisa menguasai teknik relaksasi benson.

### **5.2.3 Institusi Keperawatan**

Diharapkan teknik relaksasi ini ditambahkan sebagai materi kuliah dalam kurikulum pembelajaran agar para mahasiswanya dapat mendalami teknik relaksasi benson sebagai salah satu cara nonfarmakologi yang dapat diterapkan sebagai tindakan independen perawat dalam melakukan tindakan asuhan keperawatan.

### **5.2.4 Peneliti Selanjutnya**

1. Disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan teknik relaksasi benson di tempat yang benar-benar tenang dan jauh dari hal-hal yang mengganggu konsentrasi.
2. Saat melakukan relaksasi benson, sarankan lansia mempersiapkan posisi ternyamannya dan sampai menyatakan nyaman baru relaksasi dimulai.
3. Relaksasi ini hendaknya dilakukan dengan frekuensi setiap hari (lansia harus menguasai teknik secara mandiri) dan dalam waktu minimal yang harus dilakukan setiap kali relaksasi yaitu antara 10-15 menit. Waktu ini menjadi dosis rujukan yang harus dipenuhi untuk mendapatkan hasil yang maksimal.
4. Sebelum pengambilan data yang pertama, disarankan untuk melatih subjek penelitian sampai benar-benar bisa untuk menghindari hal-hal

yang tidak diharapkan muncul sebagai respon fisiologis lain dari subjek itu sendiri akibat dari relaksasi ini.

5. Penelitian ini juga dapat digunakan sebagai dasar penelitian selanjutnya untuk mengetahui perbedaan antara teknik nonfarmakologi satu dengan yang lainnya untuk menurunkan tingkat skala nyeri.