

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan studi kasus yang dilakukan terhadap Tn.F dengan penerapan terapi relaksasi Benson selama 3 hari, dapat ditarik kesimpulan yaitu Temuan ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson efektif dalam mengurangi tingkat nyeri yang dialami oleh Tn F. Penurunan yang signifikan dalam nyeri menunjukkan bahwa pendekatan ini dapat menjadi pilihan yang baik dalam manajemen nyeri punggung bawah. Hal ini dibuktikan dengan adanya penurunan tingkat nyeri pada hari pertama didapatkan skala 6 kemudian hari kedua tingkat nyeri didapatkan skala nyeri dari 5 ke skala 4 kemudian ke skala 3, kemudian pada hari ketiga didapatkan tingkat nyeri klien dari skala 2 menjadi skala 1. Hasil dari penelitian ini sesuai dengan kriteria hasil yang diharapkan oleh peneliti yaitu penurunan tingkat nyeri pada pasien menurun.

B. Saran

1. Bagi masyarakat

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi sehingga nantinya berguna untuk menurunkan tingkat nyeri dengan menerapkan terapi sesuai standar operasional prosedur.

2. Bagi ilmu dan teknologi keperawatan

Diharapkan dengan Menerapkan ilmu dan teknologi perawatan, termasuk terapi relaksasi Benson, dapat sangat berguna dalam menurunkan tingkat nyeri pada pasien low back pain.

3. Bagi penulis

Diharapkan terus mencari pengalaman dalam menerapkan hasil penelitian penyakit, terutama dalam studi kasus tentang penurunan tingkat nyeri pada pasien low back pain melalui terapi relaksasi Benson