

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, dapat di ambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Telah diketahui bahwa skala nyeri pasien *post laminectomy cervical spondylotic myelopathy* dengan masalah keperawatan nyeri akut sebelum diberikan terapi relaksasi nafas dalam pada Tn. D adalah skala 5 (nyeri sedang)
2. Intervensi yang diberikan berupa penerapan terapi relaksasi nafas dalam dengan teknik 4-7-8 di nilai efektif dalam menurunkan skala nyeri pasien *post laminectomy cervical spondylotic myelopathy* dengan masalah nyeri akut hal ini dibuktikan dengan pasien mengatakan bahwa nyeri telah berkurang, pasien tampak lebih rileks, serta terjadi penurunan skala nyeri sebelum diberikan terapi relaksasi nafas dalam yaitu skala 5 (nyeri sedang) dan setelah penerapan terapi relaksasi nafas dalam selama 3 hari skala nyeri menurun menjadi skala 3 (nyeri ringan)

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penerapan terapi relaksasi nafas dalam teknik 4-7-8 di Rumah Sakit Umum Daerah Jend. Ahmad Yani Kota Metro peneliti menyarankan untuk menjadikan terapi relaksasi nafas dalam teknik 4-7-8 ini sebagai salah satu alternatif terapi nonfarmakologi dalam mengatasi masalah keperawatan nyeri akut pada pasien post operasi *laminectomy cervical spondylotic myelopathy* dengan skala nyeri 4-6 (nyeri sedang) untuk meningkatkan asuhan keperawatan yang berkualitas. Selain karena terbukti dapat menurunkan skala nyeri hal ini juga di karenakan terapi ini tidak memerlukan biaya yang membebankan pasien dan cukup mudah untuk di lakukan kapan saja dan dimana saja.