

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Setelah penulis melakukan asuhan keperawatan dan penerapan teknik relaksasi *Benson* pada Ny. A, usia 26 tahun, dengan diagnosis medis dispepsia yang mengalami ketidaknyamanan fisik dan psikologis di Ruang Fresia 4 Lantai 4 Rumah Sakit Umum Handayani Kotabumi, Lampung Utara, maka dapat disimpulkan:

1. Berdasarkan hasil pengkajian, Ny. A mengeluh nyeri ulu hati dengan skala nyeri 3, mual, perut terasa penuh dan kembung, gangguan tidur, serta merasa cemas. Data objektif menunjukkan ekspresi wajah cemas dan gelisah, klien tampak memegang epigastrium, tampak lemas dan kelelahan, serta menunjukkan tanda ketidaknyamanan seperti mengelus perut dan mengubah posisi. Hal ini menunjukkan gangguan rasa nyaman baik secara fisik maupun psikologis.
2. Intervensi keperawatan dilakukan dengan penerapan teknik relaksasi *Benson*, yaitu memposisikan pasien duduk secara nyaman, menciptakan suasana tenang, memandu pasien melakukan pernapasan dalam yang terarur, anjurkan mengucapkan kata afirmasi penenang, serta mengarahkan pasien untuk melepaskan pikiran negatif. Latihan ini dilakukan lima kali selama tiga hari, dengan durasi setiap sesi 10-20 menit.
3. Teknik relaksasi *Benson* dilakukan selama 3 hari berturut-turut, dengan total 5 kali latihan. Hasil observasi menunjukkan adanya peningkatan kenyamanan: nyeri berkurang dari skala 3 menjadi 1, mual menurun, tidur lebih nyenyak, serta tampak lebih tenang dan rileks.
4. Teknik relaksasi *Benson* membantu meningkatkan kenyamanan pasien dispepsia dari aspek fisik maupun psikologis. Teknik ini terbukti mudah dilakukan, tidak memerlukan alat khusus, dan dapat pilihan intervensi nonfarmakologi yang efektif dalam praktik keperawatan.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, penulis mengajukan beberapa saran sebagai pertimbangan untuk meningkatkan kualitas asuhan keperawatan, khususnya pada penerapan teknik relaksasi *Benson* terhadap pasien dispepsia dengan gangguan kenyamanan, sebagai berikut:

1. Bagi Peneliti / Mahasiswa

Diharapkan mahasiswa keperawatan dapat menerapkan teknik relaksasi *Benson* secara tepat sesuai dengan ilmu dan pengalaman klinis yang dimiliki. Namun, perlu juga mempertimbangkan keterbatasan yang mungkin dihadapi di lapangan, seperti keterbatasan waktu intervensi, kondisi lingkungan yang tidak selalu kondusif untuk relaksasi, serta penilaian kenyamanan yang masih bersifat subjektif. Oleh karena itu, mahasiswa perlu mengembangkan keterampilan adaptif dalam melaksanakan intervensi serta mempertimbangkan penggunaan instrumen penilaian objektif untuk mengevaluasi hasil secara lebih valid dan akurat.

2. Bagi Rumah Sakit Umum Handayani Kotabumi

Hasil studi kasus ini diharapkan dapat menambah referensi dan menjadi masukan dalam pengembangan intervensi nonfarmakologis, khususnya teknik relaksasi *Benson*, sebagai bagian dari upaya meningkatkan kenyamanan pasien. Penerapan teknik ini juga dapat menjadi alternatif dalam menunjang pelayanan keperawatan yang holistik dan humanis.

3. Bagi Pasien dan Keluarga

Hasil studi ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan kepada pasien dan keluarga tentang pentingnya kenyamanan selama proses penyembuhan. Keluarga diharapkan mampu mendukung dan membantu pasien dengan menerapkan teknik relaksasi *Benson* secara mandiri di rumah sebagai bagian dari perawatan nonfarmakologis, di samping pengobatan medis.