BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil studi kasus mengenai penerapan teknik relaksasi Benson dalam asuhan keperawatan pada ibu post Sectio Caesarea dengan masalah keperawatan nyeri akut di Ruang Agate Bawah RSUD dr. Slamet Garut terhadap dua responden selama tiga hari, maka dapat disimpulkan

1. Pengkajian

   Hasil pengkajian pada kedua responden menunjukkan kesamaan karakteristik nyeri, yaitu nyeri pada luka insisi post SC dengan skala 6 (0-10 NRS), nyeri bertambah saat bergerak dan berkurang saat istirahat, disertai tanda objektif berupa ekspresi meringis, sikap berhati-hati saat bergerak, serta keterbatasan mobilisasi. Kedua responden juga sama-sama memiliki risiko infeksi akibat adanya luka operasi, meskipun belum ditemukan tanda-tanda infeksi pada saat pengkajian awal. Data yang diperoleh sesuai dengan teori mengenai respon fisiologis ibu post Sectio Caesarea sehingga dapat mendukung penegakan diagnosa keperawatan yang tepat.

2. Diagnosa Keperawatan

   Berdasarkan data yang diperoleh selama proses pengkajian, diagnosa keperawatan yang ditemukan dan ditegakkan kepada kedua responden dalam asuhan keperawatan ini meliputi Nyeri Akut berhubungan dengan terputusnya kontinuitas jaringan (D.0077) sebagai diagnosa prioritas , Gangguan Mobilitas Fisik berhubungan dengan nyeri (D.0054), Risiko infeksi berhubungan dengan tindakan pembedahan (D.0142)

3. Intervensi Keperawatan

   Intervensi keperawatan yang diberikan berfokus pada upaya mengurangi rasa nyeri pada ibu post sectio caesarea. Tindakan yang dilakukan meliputi penerapan teknik relaksasi Benson sebagai terapi nonfarmakologis yang diberikan sebanyak dua kali sehari selama tiga hari, dengan durasi 5–10 menit setiap sesi, serta kolaborasi pemberian obat analgesik sesuai program terapi dari dokter. Penerapan teknik relaksasi Benson bertujuan untuk menurunkan intensitas nyeri yang dirasakan ibu post sectio caesarea melalui mekanisme relaksasi yang mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, sehingga membantu mengurangi ketegangan otot, memberikan rasa tenang, menurunkan respons stres, serta meningkatkan kenyamanan selama proses pemulihan pascaoperasi.

4. Implementasi Keperawatan

   Implementasi keperawatan dilakukan selama tiga hari berturut-turut sesuai dengan intervensi yang telah direncanakan. Pada hari pertama, pasien diberikan bimbingan dalam melakukan Teknik Relaksasi Benson, kemudian pada hari kedua dan ketiga pasien diarahkan untuk mempraktikkannya secara mandiri. Hasil implementasi menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri pada kedua responden, dari skala nyeri 6 menjadi skala 2 setelah penerapan teknik tersebut. Selain itu, pasien juga diberikan edukasi agar dapat menerapkan Teknik Relaksasi Benson secara mandiri setiap kali nyeri dirasakan. Selama proses asuhan keperawatan, perawat turut melakukan pemantauan terhadap intensitas nyeri, tanda-tanda vital, kondisi luka operasi, pelaksanaan mobilisasi dini, serta memberikan edukasi mengenai pencegahan infeksi dan perawatan luka pasca operasi.

5. Evaluasi Keperawatan

Evaluasi keperawatan dilaksanakan selama tiga hari berturut-turut untuk menilai perkembangan kondisi kedua responden setelah memperoleh intervensi keperawatan yang meliputi manajemen nyeri, dukungan mobilisasi, pencegahan infeksi, serta penerapan teknik relaksasi Benson sebagai terapi nonfarmakologis.

Pada Responden 1 (Ny. N), hasil evaluasi menunjukkan adanya perkembangan yang baik. Setelah tiga hari pemberian intervensi, intensitas nyeri menurun dari skala 6 menjadi skala 2. Responden tampak lebih tenang dan rileks, mampu mengendalikan nyeri dengan mempraktikkan teknik relaksasi Benson secara mandiri, serta menunjukkan peningkatan kemampuan mobilisasi secara bertahap, mulai dari miring, duduk, berdiri, hingga berjalan dengan bantuan minimal. Selain itu, luka operasi tampak bersih dan kering tanpa ditemukan tanda-tanda infeksi, seperti kemerahan, pembengkakan, maupun keluarnya cairan.

Pada Responden 2 (Ny. F), evaluasi juga menunjukkan hasil yang positif. Setelah menjalani intervensi selama tiga hari, intensitas nyeri berkurang dari skala 6 menjadi skala 2. Responden tampak lebih nyaman, mampu menerapkan teknik relaksasi Benson secara mandiri saat nyeri muncul, serta mengalami peningkatan kemampuan mobilisasi dibandingkan dengan hari pertama perawatan. Kondisi luka operasi tetap baik, tampak bersih dan kering, serta tidak ditemukan tanda-tanda infeksi hingga akhir masa observasi.

Secara keseluruhan, hasil evaluasi menunjukkan bahwa penerapan teknik relaksasi Benson yang dikombinasikan dengan terapi farmakologis memberikan hasil yang efektif dalam menurunkan intensitas nyeri, meningkatkan kemampuan mobilisasi, serta mencegah terjadinya infeksi pada ibu post Sectio Caesarea. Seluruh tujuan asuhan keperawatan yang telah direncanakan selama tiga

hari perawatan pada kedua responden berhasil dicapai, sehingga seluruh masalah keperawatan yang meliputi nyeri akut, gangguan mobilitas fisik, dan risiko infeksi teratasi

5.2. Saran

Berdasarkan hasil studi kasus yang telah dilakukan, penulis memberikan beberapa saran yang diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam upaya peningkatan kualitas pelayanan dan pengembangan ilmu keperawatan, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Rumah Sakit

   Disarankan teknik relaksasi Benson dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang diterapkan secara rutin dalam pelayanan keperawatan pada pasien post Sectio Caesarea sebagai pendamping terapi farmakologis untuk membantu mengurangi nyeri, meningkatkan kenyamanan pasien, serta mempercepat proses pemulihan.

2. Bagi Perawat

   Perawat disarankan mampu mengoptimalkan penerapan teknik relaksasi Benson sebagai bagian dari manajemen nyeri, memberikan edukasi kepada pasien mengenai cara melakukan teknik tersebut secara mandiri, serta terus meningkatkan kompetensi dalam memberikan intervensi keperawatan berbasis evidence-based practice.

3. Bagi Institusi Pendidikan

   Hasil studi kasus ini disarankan dapat menjadi tambahan referensi dalam pembelajaran mengenai penerapan intervensi keperawatan nonfarmakologis, khususnya teknik relaksasi Benson pada pasien post Sectio Caesarea dengan masalah nyeri akut.

4. Bagi Pasien dan Keluarga

   Pasien dan keluarga disarankan dapat menerapkan teknik relaksasi Benson secara mandiri di rumah ketika nyeri muncul sesuai dengan petunjuk tenaga kesehatan, serta tetap menjaga kepatuhan terhadap

pengobatan, mobilisasi dini, perawatan luka, pemenuhan nutrisi, dan kontrol sesuai jadwal yang telah ditentukan.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Peneliti selanjutnya disarankan dapat mengembangkan penelitian mengenai efektivitas teknik relaksasi Benson dengan jumlah responden yang lebih banyak, desain penelitian yang lebih kuat, serta membandingkannya dengan metode nonfarmakologis lainnya sehingga diperoleh bukti ilmiah yang lebih komprehensif mengenai penatalaksanaan nyeri pada pasien post Sectio Caesarea.