

BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

1. Intensitas nyeri post SC sebelum diberikan teknik relaksasi Benson pada ibu post SC di RS Dharma Husada Mojokerto sebagian besar nyeri sedang
2. Intensitas nyeri post SC sesudah diberikan teknik relaksasi Benson pada ibu post SC di RS Dharma Husada Mojokerto sebagian besar nyeri sedang
3. Ada pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu post SC di RS Dharma Husada Mojokerto yang dibuktikan dengan hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa $pvalue=0,002$

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Ibu Post SC

Ibu post SC dapat melakukan relaksasi Benson setiap terasa nyeri dan dijadikan sebagai *terapi adjuvant* dalam mengurangi keluhan nyeri post SC.

5.2.2 Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

Institusi pelayanan kesehatan diharapkan untuk melakukann evaluasi kinerja tenaga kesehatan. Tenaga kesehatan dapat memberikan edukasi melalui media sosial tentang relaksasi Benson agar dapat dipraktekkan oleh ibu post SC saat merasakan nyeri.

5.2.3 Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan diharapkan untuk menyediakan *literature up to date* bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir. Bekerja sama dengan

tenaga kesehatan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat agar dapat melakukan relaksasi untuk mengurangi nyeri.

5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Pengembangan penelitian bisa dilakukan oleh peneliti selanjutnya seperti perbandingan relaksasi Benson dengan metode non farmakologi lain untuk menurunkan nyeri seperti distraksi dan relaksasi nafas dalam.

