

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat perbedaan yang signifikan terhadap penurunan tingkat nyeri post SC pada kelompok yang dilakukan relaksasi Benson (kelompok eksperimen) dan kelompok yang tidak dilakukan relaksasi Benson (kelompok kontrol) dengan nilai $p = 0,000$.
2. Terdapat perbedaan yang signifikan terhadap penurunan tingkat nyeri post SC pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi Benson ($p = 0,000$).
3. Terdapat pengaruh relaksasi Benson terhadap penurunan tingkat nyeri pada pasien post SC.

B. Saran

1. Bagi Perawat

Perawat diharapkan dapat memberikan asuhan keperawatan secara komprehensif, serta memberikan informasi untuk mengurangi nyeri post SC tidak hanya menggunakan farmakologis namun bisa menggunakan non farmakologis, seperti terapi relaksasi.

2. Bagi Rumah Sakit

Rumah sakit diharapkan lebih mengembangkan pelayanan dan informasi

mengurangi nyeri post SC tidak hanya menggunakan analgesik, namun dapat menggunakan terapi relaksasi.

3. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini diharapkan menjadi masukan dan pertimbangan untuk dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan menyempurnakan metode dan instrument yang lebih berkaitan dengan variabel yang diteliti.

4. Bagi Responden

Memberikan alternatif terapi yang mudah, murah dan aman sehingga relaksasi Benson ini dapat digunakan untuk mengatasi nyeri selain tindakan farmakologis yang lainnya.

C. Kekuatan dan Kelemahan Penelitian

1. Kekuatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasy eksperiment* dengan kelompok eksperiment dan kelompok kontrol. Pengambilan data mengenai nyeri post SC dalam penelitian ini dilakukan dengan tehnik pengkajian menggunakan alat ukur nyeri dan mengobservasi secara langsung.

2. Kelemahan Penelitian

Pada penelitian ini, tidak semua ibu post SC mau melakukan relaksasi
Dan... karena waktu yang lama, karena masih merasakan