

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil dari penelitian yang bertujuan mendeskripsikan penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi nafas dalam dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Skala nyeri sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam pada Ny. E adalah nyeri sedang, dan pada Tn. N adalah nyeri sedang.
2. Skala nyeri sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam pada Ny. E adalah nyeri ringan, dan pada Tn. N adalah nyeri ringan.
3. Setelah dilakukan relaksasi nafas dalam terdapat perbedaan nilai pada kedua responden. Pada Ny. E dan Tn. N mengalami penurunan tingkat nyeri.

B. Saran

1. Bagi Responden

Teknik relaksasi nafas dalam dapat dijadikan salah satu cara untuk mengurangi rasa nyeri, merilekskan otot dan pikiran, menjaga kesehatan dan dapat dilakukan secara mandiri.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Keterbatasan penelitian ini yaitu hanya menggunakan metode deskriptif dan hanya menggunakan 2 responden saja, diharapkan untuk

peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih baik lagi dengan responden yang lebih banyak.

3. Bagi Pelayanan Kesehatan

Terapi relaksasi nafas dalam dapat dijadikan latihan fisik untuk pasien dengan permasalahan nyeri akut dan dapat diajarkan pada semua pasien.