

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Ada pengaruh yang signifikan terhadap teknik relaksasi napas dalam. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perubahan tingkat nyeri yang di rasakan pasien setelah menggunakan teknik relaksasi napas dalam. Hal tersebut dikarenakan relaksasi merupakan suatu tindakan untuk membebaskan mental maupun fisik dari ketegangan dan stres sehingga dapat meningkatkan toleransi terhadap nyeri. Berdasarkan penelusuran dan *literature review* dari 10 jurnal Internasional dan Nasional. Berdasarkan masing-masing jurnal yang di dapatkan bahwa ada pengaruh yang signifikan

B. Saran

1. Perawat ruangan

Perawat dalam melakukan teknik relaksasi napas dalam sebaiknya sesuai Standar Operasional Prosedur (SOP) yang ada agar dapat memaksimalkan hasil yang ingin didapat.

2. Bagi Rumah Sakit

Sebaiknya dari pihak rumah sakit dapat membantu mempromosikan agar teknik relaksasi napas dalam dapat dilakukan tidak hanya untuk tenaga kesehatan tetapi keluarga atau pasien yang mengalami nyeri dapat mempraktekkannya.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Dapat dijadikan acuan mata kuliah gawat darurat dalam melaksanakan tindakan relaksasi napas dalam pada pasien yang sedang merasakan nyeri.

4. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini bisa dijadikan acuan peneliti lain untuk meneliti kembali pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap perubahan nyeri. Adanya hal-hal yang kurang dalam penelitian ini bisa dijadikan acuan untuk meneliti lebih lanjut.

5. Bagi Peneliti

Penelitian ini menjadi koreksi peneliti dalam melakukan tindakan relaksasi napas dalam pada pasien yang sedang mengalami nyeri sehingga peneliti lebih hati-hati dalam melakukan tindakan keperawatan.