

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Setelah dilakukan penerapan asuhan keperawatan dan implementasi *Evidence Based Nursing* (EBN) berupa terapi relaksasi Benson untuk menurunkan tingkat nyeri dan stabilitas hemodinamik pada pasien STEMI di ICU, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Perawatan untuk mengurangi tingkat nyeri dan stabilitas hemodinamik pada pasien kritis di ICU dimulai dengan pengkajian pada dua pasien yang terdiagnosis medis STEMI dan mengalami nyeri dada serta fluktuasi hemodinamik di ICU. Penerapan intervensi terapi relaksasi Benson menunjukkan hasil berbeda, dimana pasien pertama belum mengalami perbaikan tuntas hingga hari ketiga perawatan, sedangkan pasien kedua menunjukkan penurunan nyeri dan stabilisasi hemodinamik, dan keduanya kemudian dipindahkan ke ruang HCU untuk perawatan lanjutan;
- b. Pelaksanaan latihan relaksasi Benson dalam praktik keperawatan di ICU telah dilakukan secara terstruktur dengan mengikuti protokol berbasis *evidence based practice*. Pengukuran tingkat nyeri menggunakan skala *Numeric Rating Scale* (NRS) dengan observasi secara objektif dan verbalisasi berdasarkan tingkat nyeri yang dirasakan oleh pasien, dilakukan monitoring setiap hari sebelum dan sesudah latihan terapi relaksasi Benson;
- c. Intervensi terapi relaksasi Benson dilakukan selama 3 hari berturut-turut dengan 2x sehari dan 15-20 menit per sesinya. Dilakukan monitoring status hemodinamik sebelum dan sesudah intervensi. Selama prosedur dilakukan, tekanan darah, MAP, denyut nadi, frekuensi napas, dan saturasi oksigen pasien dipantau untuk memastikan kondisi hemodinamik tetap stabil dan didokumentasikan pada *flowsheet*.
- d. Selama tiga hari pelaksanaan intervensi, kedua pasien menunjukkan perubahan positif terhadap tingkat nyeri dan stabilitas hemodinamik yang

**Dita Amalia Dewi, 2026**

**ANALISIS PENERAPAN INTERVENSI TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP NYERI DAN STABILITAS HEMODINAMIK PASIEN STEMI DI ICU RSUD TARAKAN: STUDI KASUS**

UPN "Veteran" Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Pendidikan Program Profesi Ners  
[www.upnvj.ac.id-www.library.upnvj.ac.id-www.repository.upnvj.ac.id]

terlihat dari stabilitas status hemodinamik setelah diberikan latihan terapi relaksasi Benson. Pada kedua pasien, tekanan darah dan MAP tetap dalam batas normal, dengan MAP pasien kelolaan stabil dari 101 menjadi 98 mmHg. Di hari pertama, denyut nadi pasien kelolaan yaitu 110 ke 109 x/menit, lalu menurun ke 78 x/menit pada hari ketiga, sedangkan pasien resume menunjukkan HR yang stabil (78–89x/menit). Frekuensi napas menurun pada kedua pasien, dan SpO<sub>2</sub> menunjukkan peningkatan pada pasien kelolaan (95% ke 97%) serta stabil tinggi pada pasien resume (97–99%). Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa pemberian latihan terapi relaksasi Benson mampu mendukung peningkatan dan kestabilan hemodinamik, yang terlihat dari status hemodinamik yang tetap dalam batas normal serta tingkat nyeri yang senantiasa berkurang selama pemberian intervensi.

## V.2 Saran

Berdasarkan hasil asuhan keperawatan yang telah dilakukan, beberapa rekomendasi untuk pihak terkait adalah sebagai berikut:

### a. Bagi Akademisi

Disarankan kepada institusi akademik untuk mengembangkan media edukasi berupa video panduan terapi relaksasi Benson yang dapat digunakan pasien untuk melakukan latihan secara mandiri, baik selama perawatan di rumah sakit maupun setelah pulang. Pengembangan video edukasi ini tidak hanya akan memperkaya sumber belajar bagi mahasiswa keperawatan, tetapi juga dapat menjadi inovasi pembelajaran yang mendukung penerapan intervensi non farmakologis berbasis bukti di berbagai *setting* klinis, termasuk ICU. Video tersebut dapat digunakan sebagai materi ajar, media praktik klinik, maupun sarana promosi kesehatan yang lebih efektif dan mudah diakses oleh pasien.

### b. Bagi Pengembangan Keilmuan

Karya ilmiah ini dapat dijadikan landasan dalam pengembangan ilmu keperawatan kritis, terutama terkait manajemen kondisi umum pada pasien STEMI. Karena terapi relaksasi Benson bersifat sederhana, aman dan tidak

**Dita Amalia Dewi, 2026**

**ANALISIS PENERAPAN INTERVENSI TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP NYERI DAN STABILITAS HEMODINAMIK PASIEN STEMI DI ICU RSUD TARAKAN: STUDI KASUS**

UPN “Veteran” Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Pendidikan Program Profesi Ners  
[www.upnvj.ac.id-www.library.upnvj.ac.id-www.repository.upnvj.ac.id]

memerlukan biaya tambahan, penelitian lanjutan diharapkan dapat dilakukan untuk memperkuat bukti ilmiah mengenai efektivitasnya.

c. Bagi Instansi Rumah Sakit

Pihak rumah sakit diharapkan dapat melakukan pengaturan lingkungan ICU yang lebih kondusif untuk mendukung pelaksanaan intervensi terapi relaksasi Benson, seperti meminimalkan kebisingan dari alat monitor medis, alarm dan aktivitas prosedural dengan menerapkan *noise management* serta pengaturan zonasi area tenang pada jam-jam tertentu. Selain itu, rumah sakit dapat memfasilitasi media yang dapat memberikan informasi pengingat terapi relaksasi Benson pada waktu terjadwal. Penyediaan sarana ini akan membantu pasien melakukan terapi secara mandiri tanpa mengganggu alur kerja perawat, sekaligus meningkatkan efektivitas penerapan intervensi non farmakologis yang mendukung kestabilan nyeri dan hemodinamik pasien.

d. Bagi Pasien

Pasien diharapkan dapat berperan aktif dan mandiri dalam melaksanakan terapi relaksasi Benson sebagai bagian dari upaya mengurangi nyeri dan menjaga kestabilan hemodinamik. Dengan membiasakan diri melakukan terapi ini secara teratur baik selama perawatan di rumah sakit maupun setelah kembali ke rumah, pasien dapat meningkatkan kemampuan manajemen stres, memperbaiki kenyamanan fisik serta mendukung proses pemulihan secara optimal. Penayangan video panduan terapi relaksasi Benson yang disediakan dapat dimanfaatkan sebagai panduan untuk memastikan teknik dilakukan dengan benar dan konsisten.