

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil studi kasus yang telah dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Kota Bengkulu dengan judul "Asuhan Keperawatan Gerontik pada Lansia dengan Asam Urat Melalui Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Kota Bengkulu", dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil studi kasus menunjukkan bahwa karakteristik klien terdiri dari tiga orang lansia yang mengalami asam urat (gout arthritis) dengan usia di atas 60 tahun. Berdasarkan hasil pengkajian, seluruh klien mengeluhkan nyeri pada persendian, terutama pada ekstremitas bawah, yang menyebabkan keterbatasan aktivitas, gangguan kenyamanan, serta kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Tingkat nyeri yang dirasakan setiap klien berbeda sesuai dengan kondisi fisik dan lama menderita asam urat.
2. Hasil studi kasus menunjukkan bahwa diagnosis keperawatan utama pada ketiga klien adalah Nyeri Akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis (proses inflamasi akibat penumpukan kristal asam urat) yang ditandai dengan keluhan nyeri pada persendian, ekspresi merangis, nyeri saat bergerak, keterbatasan rentang gerak, dan gangguan aktivitas.
3. Intervensi keperawatan yang diberikan mengacu pada Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) yaitu Manajemen Nyeri dengan penerapan terapi relaksasi otot progresif (Progressive Muscle Relaxation/PMR) sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis. Terapi dilakukan secara

bertahap dengan mengombinasikan latihan kontraksi dan relaksasi kelompok otot serta teknik pernapasan dalam untuk membantu menurunkan ketegangan otot dan meningkatkan rasa nyaman.

4. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa setelah penerapan terapi relaksasi otot progresif selama tiga hari berturut-turut, seluruh klien mengalami penurunan intensitas nyeri, tampak lebih rileks, ketegangan otot berkurang, kualitas istirahat meningkat, serta kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari menjadi lebih baik dibandingkan sebelum intervensi. Dengan demikian, terapi relaksasi otot progresif dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang efektif dalam membantu mengurangi nyeri pada lansia dengan asam urat sebagai terapi pendamping pengobatan medis.

B. Saran

1. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Kota Bengkulu diharapkan dapat mempertimbangkan terapi relaksasi otot progresif sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis dalam penatalaksanaan nyeri pada lansia dengan asam urat. Selain mudah dilakukan, terapi ini relatif aman, tidak memerlukan biaya yang besar, dan dapat meningkatkan kenyamanan serta kualitas hidup lansia.

2. Bagi Perawat

Perawat diharapkan mampu menerapkan terapi relaksasi otot progresif sesuai dengan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) serta memberikan edukasi kepada lansia mengenai manfaat dan tata cara

lakukan latihan relaksasi secara mandiri sebagai upaya mengurangi nyeri dan meningkatkan fungsi fisik.

3. Bagi Lansia dan Keluarga

Lansia diharapkan dapat melakukan latihan relaksasi otot progresif secara rutin sesuai anjuran tenaga kesehatan sebagai terapi pendamping pengobatan. Keluarga maupun pengasuh diharapkan memberikan motivasi, pendampingan, serta membantu lansia melakukan latihan secara benar agar manfaat terapi dapat diperoleh secara optimal.

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan menggunakan jumlah responden yang lebih banyak, waktu intervensi yang lebih lama, serta desain penelitian yang lebih kuat, seperti *quasi experimental* atau *randomized controlled trial* (RCT), sehingga efektivitas terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri pada lansia dengan asam urat dapat dibuktikan secara lebih komprehensif. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat mengombinasikan terapi relaksasi otot progresif dengan intervensi nonfarmakologis lainnya untuk memperoleh hasil yang lebih optimal.