

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penerapan stretching exercise untuk menurunkan nyeri pada lansia dengan gout arthritis di panti, maka dapat disimpulkan bahwa hasil pengkajian pada tiga responden yaitu Tn. J berusia 74 tahun, Tn. L berusia 74 tahun, dan Ny. Z berusia 61 tahun menunjukkan adanya keluhan nyeri pada persendian dengan karakteristik dan intensitas yang berbeda. Ketiga responden terdiri dari dua laki-laki dan satu perempuan serta mengalami keluhan nyeri terutama pada daerah lutut, pergelangan kaki, dan jari-jari kaki.

Berdasarkan hasil pengkajian, masalah keperawatan yang ditemukan pada ketiga responden adalah Nyeri Akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis. Masalah tersebut ditandai dengan adanya keluhan nyeri, rasa tidak nyaman, keterbatasan dalam melakukan pergerakan, serta ekspresi meringis pada beberapa responden. Penerapan stretching exercise dilakukan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis untuk membantu mengatasi masalah nyeri. Latihan dilakukan secara bertahap dengan menyesuaikan kondisi dan kemampuan masing-masing responden. Selama pelaksanaan intervensi, ketiga responden menunjukkan respons yang baik dan mampu mengikuti gerakan stretching secara bertahap.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri setelah dilakukan stretching exercise. Pada evaluasi akhir, skala nyeri Tn. J menjadi 2/10, Tn. L menjadi 2/10, dan Ny. Z menjadi 3/10. Selain penurunan skala nyeri, responden juga menunjukkan peningkatan kenyamanan dan kemampuan dalam melakukan pergerakan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan stretching exercise dapat membantu menurunkan intensitas nyeri dan meningkatkan kenyamanan pada lansia dengan gout arthritis. Stretching exercise dapat digunakan sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang sederhana, aman, dan dapat dilakukan sesuai kemampuan lansia.

B. Saran

1. Bagi Lansia

Diharapkan lansia dapat melakukan stretching exercise secara rutin sesuai dengan kemampuan dan kondisi tubuh untuk membantu mengurangi kekakuan dan nyeri sendi serta meningkatkan kenyamanan dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

2. Bagi Panti Sosial

Diharapkan pihak panti dapat menjadikan stretching exercise sebagai salah satu kegiatan atau terapi nonfarmakologis yang dapat dilakukan secara rutin pada lansia, khususnya lansia yang mengalami keluhan nyeri sendi akibat gout arthritis.

3. Bagi Perawat

Diharapkan perawat dapat menerapkan stretching exercise sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam membantu mengurangi nyeri pada lansia dengan gout arthritis serta melakukan pemantauan skala nyeri sebelum dan sesudah latihan.

4. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan karya ilmiah ini dapat menjadi bahan referensi dan sumber pembelajaran bagi mahasiswa keperawatan mengenai penerapan stretching exercise dalam penatalaksanaan nyeri pada lansia dengan gout arthritis.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian selanjutnya dapat mengembangkan penerapan stretching exercise dengan jumlah responden yang lebih banyak, waktu pemberian intervensi yang lebih panjang, serta menggunakan metode penelitian yang lebih baik sehingga diperoleh

hasil yang lebih optimal mengenai efektivitas stretching exercise terhadap nyeri pada lansia dengan gout arthritis.

