

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Kesimpulan dari hasil studi kasus yang bertujuan untuk mendeskripsikan penurunan skala nyeri pada pasien gastritis sebelum dan sesudah dilakukannya teknik relaksasi otot progresif, yaitu :

1. Karakteristik dari 3 responden yaitu 3 responden berjenis kelamin perempuan (100%), 2 responden yang berusia dewasa madya (67%) dan 1 responden yang berusia dewasa awal (33%) dan 3 responden (100%) bersuku sunda.
2. Berdasarkan hasil analisis dari 3 responden didapatkan tingkat nyeri sebelum dilakukannya tindakan *Progressive Muscle Relaxation* pada tindakan ke-1 didapatkan sebanyak 3 responden (100%) dengan kategori nyeri sedang. Pada tindakan ke-2 didapatkan sebanyak 2 responden (66,67%) dengan kategori nyeri sedang dan 1 responden (33,33%) dengan kategori nyeri ringan.
3. Hasil analisis dari 3 responden didapatkan tingkat nyeri setelah dilakukannya tindakan *Progressive Muscle Relaxation* pada tindakan ke-1 didapatkan sebanyak 2 responden (66,67%) dengan kategori nyeri sedang dan 1 responden (33,33%) dengan nyeri ringan. Pada tindakan ke-2 didapatkan sebanyak 2 responden (66,67%) dengan kategori nyeri ringan dan 1 responden (33,33%) dengan kategori nyeri sedang.

## **B. Saran**

### 1. Bagi Responden

Dukungan keluarga sangat dibutuhkan dalam penerapan relaksasi otot progresif dirumah untuk lebih mengefektifkan hasil dari pengurangan intensitas nyeri pasien, sehingga penerapan relaksasi otot progresif ini dapat direkomendasikan dan diajarkan kepada keluarga untuk dilakukan secara mandiri dirumah.

### 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Studi kasus ini menggunakan metode deskriptif dan hanya menggunakan 3 responden, sehingga peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode analisis dengan responden yang lebih banyak dan dapat melakukan dengan waktu studi kasus yang lebih Panjang.

### 3. Bagi Tempat Penelitian

Penerapan relaksasi otot progresif dapat dijadikan salah satu teknik non farmakologis untuk mengatasi nyeri pada pasien gastritis dan dapat direkomendasikan kepada pasien – pasien yang mengalami nyeri lainnya.