BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Hasil dari penelitian yang bertujuan mendeskripsikan penurunan tingkat nyeri terhadap lansia dengan gout arthritis sebelum dilakukan dan setelah dilakukan relaksasi otot progresif dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat nyeri sebelum dilakukan relaksasi otot progresif pada responden didapatkan hasil bahwa skala nyeri yang diukur menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) yaitu nyeri sedang berjumlah 4 orang dan nyeri hebat berjumlah 1 orang.
2. Tingkat nyeri setelah dilakukan relaksasi otot progresif pada responden didapatkan hasil selama 6 hari yaitu pada 4-9 April 2022 dalam durasi 15 menit di Posbindu RW 05 Desa Bantarsari didapatkan pengukuran skala nyeri dengan menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) didapatkan nilai penurunan pada responden yaitu nyeri ringan berjumlah 3 orang dan nyeri sedang berjumlah 2 orang.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penerapan relaksasi otot progresif pada lansia dengan gout arthritis yang mengalami nyeri terdapat penurunan tingkat nyeri yang terbukti dari nilai skala nyeri dan kadar asam urat pada masing-masing responden.

B. Rekomendasi

1. Bagi Responden

   Teknik relaksasi otot progresif dapat dijadikan salah satu rekomendasi olahraga untuk merileksasikan otot yang tegang, pikiran, menjaga kesehatan, dan dapat dilakukan secara mandiri.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Penelitian ini hanya menggunakan metode deskriptif dengan 5 responden saja, sehingga diharapkan untuk peneliti berikutnya dapat menggunakan metode lain dan dengan jumlah responden yang lebih banyak.

3. Bagi Pelayanan Kesehatan

   Tindakan relaksasi otot progresif ini dapat dijadikan latihan fisik untuk semua kalangan usia, sehingga tidak hanya lansia yang mengalami nyeri saja yang mendapat terapi ini. Lansia dengan gangguan kecemasan juga bisa diberikan terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan.