

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan terapi rendam air hangat, sebagian besar lansia dengan rematik di Dusun Rojing Keleyan Socah menunjukkan skala nyeri sedang, yaitu sebanyak 19 orang (51,4%). Namun, setelah diberikan terapi rendam air hangat, skala nyeri pada sebagian besar lansia tersebut berkurang menjadi nyeri ringan, dengan jumlah 22 orang (59,5%). Hasil uji Wilcoxon dengan nilai p sebesar 0,000 menunjukkan bahwa terapi rendam air hangat efektif dalam menurunkan skala nyeri pada lansia dengan rematik di Dusun Rojing Keleyan Socah.

5.2 Saran

1. Bagi Institusi Kesehatan

Institusi kesehatan diharapkan dapat mempertimbangkan implementasi terapi rendam air hangat sebagai bagian dari layanan perawatan untuk lansia dengan rematik. Mengingat efektivitasnya dalam menurunkan skala nyeri, terapi ini bisa menjadi alternatif yang mudah diakses dan ekonomis, serta dapat diintegrasikan ke dalam program-program kesejahteraan lansia di masyarakat.

2. Bagi Akademik

Penelitian lebih lanjut dianjurkan untuk mengeksplorasi lebih dalam tentang mekanisme dan durasi optimal dari terapi rendam air hangat dalam mengurangi nyeri pada lansia dengan berbagai kondisi kesehatan. Akademisi juga dapat mengembangkan kurikulum yang mencakup pengetahuan tentang terapi komplementer dan alternatif, termasuk terapi air hangat, sebagai bagian dari pendekatan holistik dalam manajemen nyeri.

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan, khususnya perawat dan fisioterapis, disarankan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam menerapkan terapi rendam air hangat sebagai intervensi non-farmakologis dalam penanganan nyeri rematik pada lansia. Edukasi kepada pasien dan keluarga juga penting untuk memastikan bahwa terapi ini dilakukan dengan benar dan aman di lingkungan rumah atau komunitas.

4. Bagi Lansia

Lansia disarankan rutin melakukan terapi rendam air hangat di rumah selama 10-15 menit sesuai arahan tenaga kesehatan, karena efektif mengurangi nyeri rematik. Bagi yang berpendidikan rendah, penting untuk meningkatkan pengetahuan tentang manajemen nyeri melalui tenaga kesehatan atau materi edukasi. Jika nyeri masih berat, segera konsultasikan ke tenaga kesehatan untuk penanganan lebih lanjut.

Terapi tambahan seperti latihan fisik ringan, pijat, atau relaksasi juga dapat membantu. Responden yang tidak bekerja disarankan tetap aktif secara fisik, seperti berjalan atau senam ringan, untuk mengurangi kekakuan sendi dan meningkatkan sirkulasi darah.

