

## **BAB 5**

### **KESIMPULAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, yang berjudul "Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Perubahan Nyeri Sendi pada Pasien Gout Arthritis di Wilayah Kerja Puskesmas Dlanggu" terhadap 83 responden, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebelum diberikan intervensi relaksasi otot progresif, sebagian besar pasien gout arthritis di wilayah kerja Puskesmas Dlanggu mengalami nyeri sendi dengan intensitas sedang.
2. Setelah diberikan intervensi relaksasi otot progresif, sebagian besar pasien gout arthritis di wilayah kerja Puskesmas Dlanggu mengalami penurunan intensitas nyeri sendi menjadi nyeri ringan.
3. Terdapat pengaruh relaksasi otot progresif terhadap perubahan nyeri sendi pada pasien gout arthritis di wilayah kerja Puskesmas Dlanggu. Hal ini dibuktikan berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test yang menunjukkan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Dengan demikian, relaksasi otot progresif terbukti efektif sebagai intervensi nonfarmakologis dalam menurunkan nyeri sendi pada pasien gout arthritis. Intervensi ini bekerja melalui mekanisme relaksasi otot, penurunan ketegangan otot, peningkatan sirkulasi darah, aktivasi sistem saraf parasimpatis, serta pelepasan endorfin yang membantu mengurangi persepsi nyeri.

## **5.2 Saran**

### **5.2.1 Bagi Pendidikan**

Di harapkan penelitian ini digunakan sebagai bahan masukan, sehingga dapat digunakan sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya mengenai terapi relaksasi otot progresif yang dapat menurunkan skala nyeri dengan gout arthritis.

### **5.2.2 Bagi Responden**

Diharapkan pasien dengan nyeri sendi gout arthritis melakukan terapi relaksasi otot progresif yang telah dianjurkan selama 10 – 15 menit dengan frekuensi 1 kali dalam sehari dan dilakukan setiap hari secara rutin untuk menurunkan skala nyeri. Kontraindikasi relaksasi otot progresif antara lain cedera akut atau ketidaknyamanan musculoskeletal, infeksi atau inflamasi, dan penyakit jantung berat atau akut. Relaksasi otot progresif juga tidak dilakukan pada sisi otot yang sakit.

### **5.2.3 Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan**

Menganjurkan serta melatih untuk melakukan relaksasi otot progresif pada nyeri sendi gout arthritis, karena relaksasi otot progresif ini merupakan intervensi non – farmakologi keperawatan yang mudah dilakukan secara mandiri dan tidak membutuhkan biaya.

#### 5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, waktu intervensi yang lebih lama, menyediakan kelompok kontrol (kelompok pembanding) sebagai pembanding kelompok yang tidak melakukan teknik relaksasi otot progresif.

