

BAB 5

KESIMPULAN & SARAN

Pada bab ini diuraikan mengenai kesimpulan dari hasil penelitian untuk menjawab pertanyaan dari rumusan masalah serta saran yang sesuai dengan kesimpulan yang diambil

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi genggam jari berpengaruh signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri sendi pada penderita *gout arthritis* di wilayah kerja Puskesmas Gayaman. Sebelum diberikan terapi, sebagian besar responden mengalami nyeri sedang, sedangkan setelah diberikan terapi sebagian responden mengalami penurunan tingkat nyeri menjadi nyeri ringan. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan intensitas nyeri yang signifikan sebelum dan sesudah pemberian terapi relaksasi genggam jari. Selain itu, hasil analisis *effect size* menunjukkan nilai $r = 0,829$ yang termasuk dalam kategori efek besar (*large effect*). Terapi relaksasi genggam jari dapat membantu menurunkan nyeri melalui mekanisme relaksasi dan stimulasi saraf yang meningkatkan pelepasan endorfin serta menghambat transmisi impuls nyeri. Oleh karena itu, terapi ini dapat digunakan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis yang efektif pada penderita *gout arthritis*.

5.2. Saran

5.2.1 Bagi Penderita *Gout Arthritis*

Penderita *gout arthritis* diharapkan dapat menerapkan terapi relaksasi genggam jari sebagai salah satu terapi nonfarmakologis untuk membantu mengurangi nyeri yang dirasakan. Selain itu, penderita perlu menjaga pola makan dengan membatasi konsumsi makanan tinggi purin, memperbanyak minum air putih, menjaga berat badan ideal, serta rutin melakukan kontrol kesehatan sesuai anjuran tenaga kesehatan. Kepatuhan dalam menjalani pengobatan dan penerapan pola hidup sehat diharapkan dapat membantu mencegah kekambuhan serta meningkatkan kualitas hidup penderita *gout arthritis*.

5.2.2 Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan diharapkan dapat mengaplikasikan terapi relaksasi genggam jari sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam manajemen nyeri pada penderita *gout arthritis*. Selain itu, perlu dilakukan edukasi secara berkelanjutan mengenai pengendalian nyeri, pola makan rendah purin, kepatuhan pengobatan, dan pencegahan kekambuhan untuk meningkatkan kualitas hidup penderita *gout arthritis*. Terapi relaksasi genggam jari juga diharapkan dapat dijadikan sebagai terapi pendamping (adjuvan) atau alternatif nonfarmakologis yang dapat diintegrasikan dengan terapi farmakologis dalam praktik pelayanan kesehatan

untuk membantu mengurangi intensitas nyeri pada penderita gout arthritis..

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, desain penelitian yang lebih kuat, serta waktu intervensi yang lebih panjang. Penelitian juga dapat dilakukan dengan membandingkan terapi relaksasi genggam jari dengan terapi nonfarmakologis lainnya atau mengkaji faktor-faktor lain yang memengaruhi tingkat nyeri pada penderita *gout arthritis* sehingga diperoleh hasil yang lebih komprehensif

