

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan selama 5 hari mengenai penerapan teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kontrol Nyeri dan Tingkat Nyeri Pada Keluarga dengan Gastritis di Desa Mekar Wilayah Kerja Puskesmas Soropia dapat disimpulkan :

1. Tingkat nyeri pasien dengan penggunaan teknik relaksasi otot progresif pada keluarga dengan gastritis terjadi penurunan tingkat nyeri dari skala 6 (nyeri sedang) menjadi skala 2 (nyeri ringan).
2. Kemampuan kontrol nyeri pasien meningkat setelah penerapan teknik relaksasi otot progresif dari kategori kurang mampu menjadi cukup mampu melakukan kontrol nyeri dengan skor 10 gerakan dari 15 gerakan
3. Kemampuan keluarga untuk mengajarkan teknik relaksasi otot progresif pada anggota keluarga dengan nyeri gastritis meningkat setelah penerapan teknik relaksasi otot progresif dari kategori kurang mampu menjadi mampu mengajarkan dengan skor 13 gerakan dari 15 gerakan.

B. Saran

Setelah penulis Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kontrol Nyeri dan Tingkat Nyeri Pada Keluarga dengan Gastritis, penulis akan

memberikan usulan dan masukan yang positif khususnya dibidang kesehatan antara lain :

1. Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang alternatif cara untuk mengontrol dan menurunkan tingkat nyeri pada keluarga gastritis dengan penggunaan teknik relaksasi otot progresif.

2. Puskesmas Soropia

Dapat memberikan sumbangan pemikiran agar diaplikasikan ke dalam praktek pelayanan kesehatan pada keluarga dengan gastritis di Puskesmas

3. Peneliti Selanjutnya

Mengembangkan penelitian sehingga dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu dalam penelitian selanjutnya