

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A.Kesimpulan**

Hasil dari penelitian yang bertujuan untuk mengetahui gambaran penerapan terapi tehnik relaksasi otot progresif terhadap pada penurunan tingkat nyeri sendi lansia 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 .
2. Tingkat nyeri setelah dilakukan relaksasi otot progresif pada responden didapatkan hasil selama tiga hari yaitu pada 12-14 Juni dalam durasi 15 menit di Dusun Tiga Desa Mekar didapatkan pengukuran skala nyeri dengan menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) didapatkan nilai penurunan pada responden yaitu nyeri ringan.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penerapan terapi tehnik relaksasi otot progresif pada lansia Ny. S dengan gout arthritis yang mengalami nyeri terdapat penurunan tingkat nyeri yang terbukti dari nilai skala nyeri sedang menjadi skala nyeri ringan.

## **B.Saran**

### 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 satu 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 terutama pada penderita gout artritis, namun tidak hanya lansia yang mengalami nyeri saja yang mendapat terapi ini.