

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan tujuan studi kasus maka disimpulkan sebagai berikut:

1. Studi kasus dilakukan di Rumah Pelayanan Lanjut Usia (RPSLU) yang terletak di Desa Penyangkringan Kecamatan Weleri Kabupaten Kendal. Pada kedua subjek dengan fokus pengelolaan nyeri *arthritis gout* dengan pengukuran skala nyeri menggunakan *visual analog scale*.
2. Studi kasus yang dilakukan untuk mengetahui perubahan skala nyeri sebelum dan sesudah tindakan *stretching exercise*. Dengan hasil kedua subjek mengalami penurunan skala nyeri dari skala nyeri sedang menjadi skala nyeri ringan dengan ekspresi wajah lebih nyaman dan rileks.
3. Penulis memberikan latihan *stretching exercise* selama 3 kali pertemuan dengan melakukan latihan peregangan selama ± 10 menit. Setelah diberikan latihan peregangan tampak kedua subjek lebih tenang. Ketika di periksa dengan alat Glucometer terjadi penurunan kadar asam urat setelah diberikan latihan *stretching exercise*.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dalam melakukan studi kasus pada kedua subjek dengan masalah pengelolaan nyeri pada lansia *arthritis gout* dengan *stretching exercise* untuk mengurangi intensitas nyeri, maka penulis mencoba memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi Pengelola Panti

Diharapkan *stretching exercise* dapat dijadikan salah satu terapi non farmakologi terutama pada bidang Kesehatan yang dapat dijadikan sebagai latihan rutin setiap harinya untuk menurunkan tingkat nyeri bagi lansia *arthritis gout*.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil tindakan keperawatan diharapkan bisa menjadi bahan referensi mengajar serta pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dengan lebih memperdalam terapi non farmakologi untuk penanganan Kesehatan yang berkaitan dengan studi kasus pada lansia *arthritis gout* dengan latihan *stretching exercise*.

3. Bagi subjek studi

Diharapkan lansia dapat mengaplikasikan latihan *stretching exercise* dengan media booklet yang sudah diberikan, latihan peregangan dapat dijadikan sebagai rutinitas harian saat waktu luang yang dapat meregangkan otot, mengurangi gangguan pada tulang, persendian, dan nyeri yang dirasakan berangsur-angsur berkurang dan membaik.