

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Setelah penulis melakukan penerapan kompres hangat pada lansia dengan nyeri sendi di wilayah kerja Puskesmas Sleman, dapat disimpulkan bahwa :

1. Efek dari kompres hangat tidak dirasakan secara langsung oleh kedua klien. Efek yang dirasakan yaitu durasi nyeri berkurang. Hasil yang didapatkan durasi nyeri pada kedua klien sama yaitu menurun secara bertahap. Sebelum penerapan kompres hangat durasi nyeri kurang dari 10 menit dan setelah evaluasi hasil pada hari terakhir durasi nyeri kurang dari 4 menit.
2. Respon kedua klien terhadap kompres hangat yaitu adanya penurunan skala nyeri dan tekanan darah. Selain itu klien mengungkapkan adanya rasa nyaman pada sendi dan mampu menuntaskan aktivitas.
3. Penurunan nyeri sendi yang terjadi pada klien pertama Ny.N dari skala 5 menjadi skala 4 terjadi pada hari ke-3 dan klien kedua Ny.P dari skala 4 menjadi skala 3 terjadi pada hari ke-2
4. Penerapan kompres hangat tidak menimbulkan komplikasi. Hasil pemeriksaan kedua klien tidak ada bengkak, kemerahan dan luka pada daerah lutut.

B. Saran

1. Bagi lansia

Lansia disarankan menerapkan kompres hangat untuk menurunkan nyeri sendi dengan waktu 20 menit dengan menggunakan buli-buli.

2. Bagi keluarga

Keluarga disarankan untuk mendampingi dan membantu lansia dalam menyiapkan alat dan bahan berupa air hangat dengan suhu 43°C yang diisikan ke dalam buli buli sebanyak $\frac{2}{3}$ bagian untuk melakukan kompres hangat.

3. Bagi Perawat Puskesmas

Perawat disarankan untuk melakukan pendidikan kesehatan tentang kompres hangat kepada lansia yang ada di masyarakat dengan menggunakan media leaflet. Kompres hangat digunakan sebagai alternatif dalam mengurangi nyeri sendi secara nonfarmakologis sehingga tidak terjadi ketergantungan terhadap obat.

4. Bagi Peneliti Lain

Disarankan untuk mengembangkan penelitian lain yang terkait dengan penerapan kompres hangat pada lansia dengan nyeri sendi.