

## **BAB VI PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Setelah dilakukan penerapan *stretching exercise* untuk menurunkan nyeri sendi pada lansia di BPSTW Abiyoso oleh Penulis selama 4 kali kunjungan berturut-turut pada tanggal 05-08 Mei 2025 dapat disimpulkan bahwa:

1. Studi kasus pada kedua lansia diberikan dengan pendekatan proses keperawatan yaitu pengkajian, diagnosis keperawatan, perencanaan keperawatan, implementasi keperawatan dan evaluasi keperawatan. Data berhasil dikumpulkan dan ditegakkan diagnosis utama yaitu nyeri akut, dengan tujuan setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 4 kali kunjungan tingkat nyeri menurun dengan kriteria hasil keluhan nyeri menurun, dan meringis menurun. Intervensi keperawatan yang diambil manajemen nyeri mencakup observasi, terapeutik, dan edukasi. Setelah dilakukan intervensi manajemen nyeri terutama dengan pemberian teknik non farmakologis terapi *stretching exercise* selama 10-25 menit selama 4 kali kunjungan pada kedua lansia didapatkan hasil keluhan nyeri dan meringis menurun.
2. Terdapat penurunan tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan penerapan terapi *Stretching exercise* yang diberikan selama 4 hari secara berturut-turut dalam 25 menit. Pada klien 1 dari skala nyeri 6 menjadi 3. Sedangkan pada klien 2 juga mengalami penurunan tingkat nyeri dimana yang awalnya skala nyeri 6 turun menjadi 4. Dengan adanya penurunan rasa nyeri sendi tersebut

maka lansia lebih aktif, produktif dan dapat menjalani masa tuanya dengan lebih nyaman

3. Faktor pendukung dalam penerapan *stretching exercise* pada Ny. M dan Ny. D yaitu antusias dan kerjasama antara kedua lansia dengan penulis, sedangkan faktor penghambat dalam penerapan *stretching exercise* yaitu kondisi pasien dimana waktu untuk dilakukan terapi *stretching exercise* menyesuaikan pasien sehingga pemberian *stretching exercise* kurang optimal.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil asuhan keperawatan tentang *stretching exercise* dalam pemenuhan rasa nyaman untuk mengurangi nyeri sendi pada lansia di BPSTW Abiyoso, saran yang dapat disampaikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Panti

Pihak Panti dapat menindaklanjuti penerapan *stretching exercise* untuk menurunkan nyeri sendi pada lansia sebagai bahan masukan dan evaluasi dalam meningkatkan kebijakan pelayanan di Panti yang diperlukan dalam pelaksanaan asuhan keperawatan.

2. Bagi Lansia

Lansia dengan nyeri sendi dapat menerapkan penatalaksanaan nyeri sendi secara non farmakologi dengan *stretching exercise* untuk menurunkan nyeri sendi.

3. Bagi Pramu Werdha

Tenaga pelayanan sosial dapat melakukan pendampingan saat lansia melakukan *stretching exercise* untuk mencegah terjadinya cedera pada lansia.