

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Studi kasus telah dilaksanakan pada tanggal 3 April-17 April 2026 pada kedua klien lansia dengan nyeri *gout arthritis* di wilayah kerja Puskesmas Gamping II. Kedua klien diberikan penerapan terapi *stretching* untuk menurunkan nyeri sendi selama 15 menit dilakukan selama dua minggu dengan enam kali kunjungan setiap sore hari bersamaan dengan kedua klien.

1. Hasil pengkajian keperawatan pada lansia menunjukkan bahwa Ny. T mengalami nyeri pada pergelangan kaki kanan disertai pembengkakan tanpa adanya kemerahan dan peningkatan suhu lokal. Ny. T belum sepenuhnya mengetahui tentang *gout arthritis*, serta sudah berupaya menghindari makanan tinggi purin namun belum dapat mengelola pola makan dengan optimal. Sementara itu, Ny. S mengalami nyeri pada ibu jari kaki disertai pembengkakan tanpa adanya kemerahan dan peningkatan suhu lokal, serta mengonsumsi obat *amlodipine besilate* 10 mg dan 100 mg setiap malam sebelum tidur.
2. Berdasarkan hasil studi kasus, melalui pendekatan secara langsung selama intervensi. Penerapan terapi *stretching* yang dilakukan rutin selama dua minggu terbukti secara empiris yang ditandai dengan berkurangnya intensitas nyeri sendi pada lansia dengan *gout arthritis*.
3. Dokumentasi asuhan keperawatan dilaksanakan secara sistematis menggunakan format SOAP (*Subjective, Objective, Assessment, Planning*). Untuk memantau perkembangan kondisi klien dan

dokumentasi dilengkapi dengan lembar observasi skala nyeri serta evaluasi yang dilakukan secara konsisten pada setiap pertemuan.

4. Dalam pelaksanaan studi kasus ini, terdapat beberapa keterbatasan yang dihadapi oleh peneliti, seperti lamanya proses *ethical clearance* dan penerbitan surat izin dinas kesehatan dan kesulitan menemukan klien sesuai kriteria inklusi. Selain itu, tingkat kesadaran masing-masing klien terhadap pentingnya penerapan gaya hidup dan pola makan yang sehat juga menjadi faktor pembatas selama proses intervensi berlangsung. Namun, studi kasus ini tetap dapat terselesaikan dengan baik. Peneliti memiliki keterbatasan dalam melakukan kontrol penuh terhadap variabel luar yang dapat memengaruhi intensitas nyeri responden. Faktor-faktor seperti kepatuhan responden dalam menjalani diet rendah purin, aktivitas fisik harian yang dilakukan di luar jam pendampingan, serta penggunaan obatobatan medis pendukung tidak dapat sepenuhnya dikendalikan oleh peneliti.

B. Saran

1. Bagi Institusi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Hasil studi kasus ini dapat menjadi referensi dan masukan mengenai implementasi terapi *stretching* pada kedua responden lansia dengan *gout arthritis*.

2. Bagi Perawat Puskesmas Gamping II

Perawat dapat mengajarkan langkah-langkah terapi *stretching* agar dapat diterapkan pada lansia secara mandiri. Sosialisasi melalui media

leaflet maupun demonstrasi langsung sangat membantu agar lansia dapat memahami cara melakukan peregangan yang benar tanpa menimbulkan cedera.

3. Bagi Lansia

Lansia diharapkan dapat terus melakukan terapi *stretching* secara rutin dan mandiri di rumah sebagai upaya pemeliharaan kesehatan sendi. Selain latihan fisik, lansia juga diimbau untuk tetap memperhatikan pola makan diet rendah purin untuk mendukung penurunan kadar asam urat serta mengurangi kekambuhan nyeri sendi.

4. Bagi Keluarga Klien

Keluarga diharapkan dapat memberikan dukungan emosional dan pendampingan aktif kepada lansia dalam melaksanakan latihan *stretching* sesuai dengan anjuran yang telah diberikan. Keluarga juga berperan penting dalam menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung gaya hidup sehat bagi lansia.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan menambah jumlah responden atau memperpanjang durasi waktu observasi agar hasil yang didapatkan lebih komprehensif. Selain itu, diharapkan dapat mengontrol variabel lain, seperti kepatuhan diet dan aktivitas harian, agar pengaruh terapi *stretching* terhadap penurunan nyeri dapat terukur dengan lebih akurat.