

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian implementasi yoga pranayama dengan nyeri akut pada lansia akibat *Rheumatoid Arthritis* di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Banjarangkan 1 Kabupaten Klungkung, dapat ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut :

1. Pengkajian yang didapatkan pada Ny.S yaitu keluhan utama nyeri persendian yang dirasakan sejak 2 bulan yang lalu disertai pemeriksaan fisik terdapat bengkak pada lutu bagian bawah, dengan skala nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* mendapatkan skala nyeri 7 termasuk kategori nyeri berat.
2. Diagnosis keperawatan yang diangkat yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis (inflamasi) ditandai dengan Ny.S mengeluh nyeri pada area persendian, Ny.S mengeluh sulit tidur, Ny.S tampak meringis, Ny.S tampak gelisah dan bersikap protektif pada saat merasakan nyeri, frekuensi nadi Ny.S meningkat dengan hasil 105x/menit, tekanan darah Ny.S meningkat dengan hasil 180/90mmHg.
3. Intervensi keperawatan yang disusun pada pasien Ny.S yaitu terapi relaksasi dengan pemberian terapi relaksasi yoga pranayama yang mencakup observasi, terapeutik, edukasi dengan melakukan teknik pernafasan yoga pranayama jenis kapalbhati pranayama selama 3 x 15 menit pada sore hari.
4. Implementasi keperawatan terapi relaksasi yoga pranayama dilakukan 3 hari selama 15 menit dengan menggunakan media matras dan standar operasional prosedur yoga pranayama jenis kalpabhati pranayama. Implementasi yang

dilakukan meliputi mengidentifikasi pengobatan nonfarmakologi yang pernah efektif digunakan sebelumnya, periksa frekuensi nadi, tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan implementasi, monitor respon setelah dilakukan implementasi, berikan teknik informasi mengenai teknik relaksasi yoga pranayama, demonstrasikan terapi relaksasi yoga pranayama dan evaluasi hasil latihan terapi relaksasi yoga pranayama.

5. Pada akhir evaluasi yang didapatkan dari implementasi selama 3 x 15 menit yaitu data S (Subjektif) Ny.S mengatakan kemampuan menuntaskan aktivitas sudah meningkat, Ny.S mengatakan pola tidur sudah membaik tidak ada kesulitan tidur, O (objektif) skala nyeri menurun menjadi 5 (nyeri sedang), tidak ada ekspresi wajah meringis, sudah tidak ada gelisah dan sikap protektif, frekuensi nadi membaik dengan hasil 95 x/menit, tekanan darah masih dalam kategori cukup tinggi dengan hasil 150/70 mmHg, A (Assesment) yaitu nyeri akut teratasi sebagian, P (Planing) melanjutkan intervensi terapi relaksasi yoga pranayama dirumah sesuai durasi yang sudah dianjurkan.

B. Saran

Demi meningkatkan pelayanan selanjutnya, maka peneliti memberikan saran yaitu sebagai berikut :

1. Bagi Subjek Studi Kasus

Berdasarkan hasil dari implementasi yoga pranayama dengan nyeri akut pada lansia akibat *Rheumatoid Arthritis* , pengobatan nonfarmakologi ini dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari

sebagai salah satu cara untuk mengontrol rasa nyeri yang dirasakan secara tiba-tiba dan dapat menenangkan pikiran.

2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Berdasarkan hasil implementasi yoga pranayama dengan nyeri akut pada lansia akibat *Rheumatoid Arthritis*, terapi relaksasi yoga pranayama ini dapat diterapkan di Puskesmas sebagai alternatif terapi relaksasi selain senam rematik yang tersedia sehingga dapat mengurangi jumlah pasien yang merasakan nyeri sendi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan agar karya tulis ilmiah ini dijadikan sebagai acuan bagi peneliti selanjutnya dan dapat dikembangkan sesuai dengan teori keperawatan gerontik mengenai asuhan keperawatan pada pasien *Rheumatoid Arthritis* dengan pemberian terapi relaksasi yoga pranayama.