

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Nyeri reumatik pada Lansia sebelum dilakukan terapi *back message* sebagian besar nyeri yang dialami responden berada diskala nyeri sedang.
2. Nyeri reumatik pada Lansia setelah dilakukan terapi *back message* sebagian besar mengalami penurunan skala nyeri yaitu nyeri ringan.
3. Adanya pengaruh terapi *back message* terhadap penurunan intensitas nyeri reumatik pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Dolong Kabupaten Tojo Una-una

B. Saran

a. Bagi Keluarga Dan Masyarakat

Disarankan Lansia, untuk mengatur pola makan, menghindari makanan yang banyak mengandung purin dan memakan makanan yang mengandung asam lemak, omega 3 yang dapat menurunkan peradangan dan mengurangi kolestrol.

Keluarga Lansia sebaiknya memberi motivasi dan selalu mengingatkan Lansia agar berhenti memakan makanan yang tidak baik untuk penderita reumatik, diantaranya daging sapi, daging kambing, jeroan, makanan laut, dan beberapa sayuran seperti bayam, dan kacang merah.

Lansia sebaiknya menjaga kondisi tubuhnya, harus istirahat dengan cukup dan mengobati bengkak sendi yang dialami ke puskesmas terdekat, serta tidak melakukan aktifitas mengangkat berat lagi, sebab jika pengidap reumatik mengangkat berat, maka kinerja sendinya semakin berat pula, jika terus dibiarkan maka rasa nyeri akan semakin menyiksa.

Keluarga Lansia sebaiknya memberi perhatian dan motivasi untuk selalu mengingatkan Lansia agar tidak melakukan aktifitas berat lagi agar supaya nyeri yang dialami Lansia segera membaik.

keluarga Lansia sebaiknya sering memberikan perhatian kepada Lansia, karena individu yang mengalami nyeri seringkali bergantung pada anggota keluarga atau teman dekat untuk memperoleh dukungan, bantuan, dan perlindungan, dengan memberikan perhatian kepada Lansia dapat membuat Lansia merasa nyaman dan mempengaruhi respon nyeri yang dirasakan.

b. Bagi Puskesmas

Perawat dalam hal ini harus mengupayakan pemberian edukasi kepada Lansia terkait apa saja yang dianjurkan dikonsumsi dan apa saja yang tidak bisa dikonsumsi Lansia yang mengalami reumatik.

Perawat dalam hal ini harus mengupayakan pemberian edukasi kepada Lansia dan keluarga terkait aktivitas apa saja yang tidak boleh dilakukan Lansia reumatik.

Peneliti menyarankan agar terapi *back massage* ini dapat diberikan oleh perawat, dan perawat juga dapat mengajarkan keluarga Lansia cara melakukan terapi *back massage* ini, sehingga Lansia tidak tergantung pada pengobatan medis.

Bagi Puskesmas Dolong, diharapkan hasil penelitian ini bisa dijadikan bahan masukan kepada puskesmas untuk melakukan promosi kesehatan dengan penyuluhan tentang terapi *back massage* pada Lansia reumatik di masyarakat