

BAB VI

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diatas mengenai “Penerapan Metode *Jacobson's Progressive Relaxation Technique* Untuk Mengatasi Nyeri Pada Pasien Post Appendectomy Di Ruang Arofah Rsu Islam Klaten” Dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Penerapan Teknik Relaksasi Progresif *Jacobson's*
 - a. Intervensi keperawatan yang dilakukan pada pasien post Appendectomy mencakup manajemen nyeri, dan pencegahan risiko infeksi.
 - b. Teknik relaksasi progresif *Jacobson's* terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri, dengan pasien melaporkan penurunan skala nyeri dari 6-7 menjadi 2 setelah intervensi.
 - c. Pendekatan non-farmakologis ini dapat digunakan sebagai terapi komplementer dalam manajemen nyeri pasca operasi.
2. Evaluasi Pelaksanaan Teknik Relaksasi Progresif *Jacobson's*
 - a. Evaluasi menunjukkan bahwa penerapan teknik ini tidak hanya menurunkan skala nyeri tetapi juga meningkatkan kenyamanan pasien.
 - b. Pasien yang menerima teknik relaksasi ini melaporkan peningkatan kualitas tidur dan penurunan kecemasan.
 - c. Implementasi intervensi ini berkontribusi dalam meningkatkan kemampuan pasien untuk melakukan perawatan diri dan mengurangi ketergantungan terhadap analgesik farmakologis.

B. Saran

1. Bagi Pasien
 - a. Pasien diharapkan dapat menerapkan teknik relaksasi progresif jacobson's secara mandiri ketika nyeri muncul, baik di rumah sakit maupun setelah pulang ke rumah.
 - b. Pasien perlu meningkatkan kesadaran akan pentingnya manajemen nyeri non farmakologis sehingga tidak hanya bergantung pada obat analgesik.
 - c. Pasien dianjurkan untuk aktif berkonsultasi dengan tenaga kesehatan terkait praktik relaksasi agar dapat dilakukan dengan benar dan efektif.

2. Masyarakat

- a. Masyarakat diharapkan lebih memahami manfaat terapi non farmakologis, khususnya teknik Relaksasi Progresif Jacobson's, sebagai upaya pendukung dalam mengurangi nyeri.
- b. Diharapkan masyarakat dapat mendukung pasien pascaoperasi untuk melatih teknik relaksasi ini di rumah, sehingga proses pemulihan berjalan lebih optimal.
- c. Masyarakat juga perlu meningkatkan kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat, pengelolaan stres, dan dukungan sosial sebagai faktor pendukung dalam percepatan penyembuhan.

3. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

- a. Diharapkan institusi pelayanan kesehatan Mendorong tenaga kesehatan untuk lebih aktif dalam mengaplikasikan terapi Relaksasi Progresif *Jacobson's* sebagai salah satu pendekatan non farmakologis dalam manajemen nyeri.
- b. Diharapkan institusi pelayanan kesehatan mengadopsi teknik Relaksasi Progresif *Jacobson's* ke dalam *Standar Operasional Prosedur* (SOP) sebagai metode tambahan dalam pengelolaan nyeri *post operatif*.
- c. Melakukan pelatihan bagi perawat dan tenaga kesehatan lainnya agar penerapan terapi Relaksasi Progresif *Jacobson's* dapat dilakukan secara optimal dan sesuai dengan standar klinis yang berlaku.

4. Bagi Institusi Pendidikan

- a. Sebaiknya teknik Relaksasi Progresif *Jacobson's* dimasukkan ke dalam kurikulum pendidikan keperawatan sebagai bagian dari manajemen nyeri non farmakologis.
- b. Mendorong mahasiswa keperawatan untuk melakukan penelitian lanjutan guna mengembangkan bukti ilmiah yang lebih kuat terkait efektivitas terapi ini dalam berbagai kondisi nyeri *post operatif*.

5. Bagi Penulis

- a. Penulis menyadari bahwa laporan ilmiah ini masih memiliki keterbatasan, sehingga diharapkan dapat melakukan penelitian lanjutan dengan cakupan yang lebih luas.
- b. Penulis berharap hasil penelitian ini dapat menjadi dasar motivasi untuk melakukan inovasi dalam praktik keperawatan, baik melalui penelitian lebih lanjut maupun pengabdian masyarakat.