

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penilitian diatas mengenai “Penerapan Metode *Jacobson’s Progresive 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.