

## BAB VII

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan untuk mengidentifikasi pengaruh tehnik relaksasi otot progresif terhadap nyeri gastritis pada lansia yang berada Diwilayah Kerja Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Skala nyeri gastritis sebelum dilakukan tehnik relaksasi otot progresif pada lansia Diwilayah Kerja Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya pada 18 orang lansia rata-ratanya 4,05 yang termasuk pada kategori nyeri sedang sebanyak 11 orang (61,1%).
2. Skala nyeri gastritis sesudah dilakukan tehnik relaksasi otot progresif pada lansia Diwilayah Kerja Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya rata-ratanya 2,27 yang termasuk pada kategori nyeri ringan 16 orang (88,9%).
3. Terdapat pengaruh tehnik relaksasi otot progresif terhadap nyeri gastritis pada lansia Diwilayah Kerja Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya dengan nilai *p value* 0,000.

## B. Saran

Berdasarkan hasil temuan dalam penelitian ini, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut :

### 1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan menambah ilmu pengetahuan bagi peneliti dan bias menerapkan ilmu yang telah didapatkan selama proses belajar bagi diri sendiri maupun orang lain disekitar yang membutuhkan. Selain itu peneliti diharapkan dapat ikut serta dalam kegiatan berbasis komplementer dan kegiatan lainnya.

### 2. Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Diharapkan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Kota Tasikmalaya dapat terus mengembangkan pembelajaran untuk mahasiswanya terkait ilmu kesehatan komplementer, sehingga mahasiswa lulusannya kelak dapat mengaplikasikan terapi komplementer pada pelayanan kesehatan dengan komplementer yang telah dibekali.

### 3. Bagi Profesi Perawat

Diharapkan perawat dapat meningkatkan tindakan keperawatan terutama dalam pemberian asuhan keperawatan komplementer secara holistik.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai landasan awal penelitian selanjutnya untuk melakukan penelitian dengan pendekatan kuantitatif dengan bahasan yang berbeda, wilayah yang berbeda, serta jumlah responden yang berbeda, sehingga dapat menentukan intervensi yang tepat dan sesuai untuk masalah yang ada pada gangguan system pencernaan.

