

BAB V

KESIMPULAN & SARAN

5.1 Kesimpulan

- 1) Berdasarkan hasil pengkajian, lansia dengan keluhan nyeri sendi lutut menunjukkan gejala nyeri sedang skala 6 dari 10, ditandai dengan rasa seperti ditusuk yang muncul terutama saat berjalan atau berdiri lama. Klien juga menyatakan rasa tidak nyaman yang mengganggu aktivitas sehari-hari, meskipun masih mampu melakukan beberapa kegiatan secara mandiri seperti mandi, makan, dan berpakaian. Namun, aktivitas seperti naik tangga dan belanja masih memerlukan bantuan dari istri.
- 2) Diagnosis keperawatan utama yang ditemukan selama masa asuhan keperawatan adalah nyeri akut yang berhubungan dengan proses degeneratif pada sendi lutut, ditandai dengan verbal laporan nyeri, ekspresi wajah meringis, dan perilaku menghindari pergerakan. Selain itu, terdapat keterbatasan mobilitas fisik serta penurunan kenyamanan secara keseluruhan.
- 3) Intervensi keperawatan dilakukan dengan pemberian terapi foot massage pada titik Xiyian (extra), Xuehai (SP 10), dan Liangqiu (ST 34), selama tujuh hari berturut-turut dengan durasi 5–15 menit setiap hari. Hasil intervensi menunjukkan adanya penurunan skala nyeri dari sedang menjadi ringan, serta peningkatan kenyamanan dan relaksasi otot. Lansia juga menunjukkan sikap lebih kooperatif dalam mengikuti intervensi.
- 4) Implementasi terapi foot massage dilakukan sesuai rencana asuhan keperawatan yang telah disusun. Lansia diberikan edukasi mengenai manfaat terapi serta instruksi untuk menjaga posisi tubuh yang benar selama intervensi. Evaluasi dilakukan secara berkala menggunakan skala nyeri deskriptif dan observasi perilaku, yang menunjukkan adanya respons positif dari hari ke hari.
- 5) Hasil akhir evaluasi menunjukkan bahwa terapi foot massage efektif dalam menurunkan intensitas nyeri sendi lutut pada lansia secara

signifikan. Lansia melaporkan peningkatan kenyamanan, kemampuan mobilisasi ringan, serta tidak lagi mengeluh nyeri menusuk atau nyeri tajam. Secara keseluruhan, intervensi ini terbukti aman, non-invasif, dan dapat dijadikan sebagai terapi komplementer dalam praktik keperawatan gerontik berbasis bukti.

5.2 Saran

1) Untuk Praktik Keperawatan

- a. Tenaga kesehatan, khususnya perawat, diharapkan dapat lebih aktif dalam memberikan edukasi kepada lansia terkait manajemen nyeri dengan pendekatan nonfarmakologis seperti foot massage, sebagai terapi pendukung yang efektif dan minim risiko.
- b. Diperlukan pelatihan bagi tenaga keperawatan untuk meningkatkan keterampilan dalam melakukan terapi foot massage sesuai dengan titik-titik yang efektif, seperti Xiyan (extra), Xuehai (SP 10), dan Liangqiu (ST 34), agar manfaat terapi dapat tercapai secara optimal.
- c. Terapi foot massage dapat dijadikan salah satu bagian dari standar intervensi keperawatan pada lansia yang mengalami nyeri sendi lutut, terutama di fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama atau komunitas.

2) Untuk Penelitian Selanjutnya

- a. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat dilakukan dengan desain kuantitatif dan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar untuk mengetahui efektivitas terapi secara lebih luas dan generalisasi hasil.
- b. Penelitian dengan waktu intervensi yang lebih panjang dan bervariasi, misalnya dua minggu atau lebih, diperlukan untuk melihat efek jangka panjang terapi foot massage terhadap nyeri kronis pada lansia.
- c. Perlu dilakukan perbandingan antara terapi foot massage dengan intervensi nonfarmakologis lainnya seperti kompres hangat atau relaksasi napas dalam guna melihat efektivitas relatif dari masing-masing intervensi.

3) Untuk Institusi Layanan Kesehatan dan Akademik

- a. Institusi kesehatan seperti puskesmas dan rumah sakit diharapkan menyediakan panduan atau SOP mengenai pelaksanaan terapi foot massage yang aman dan terstandar, khususnya untuk lansia dengan keluhan nyeri sendi lutut.
- b. Institusi pendidikan keperawatan dapat menjadikan terapi foot massage sebagai materi pembelajaran praktis dalam kurikulum intervensi keperawatan gerontik, sehingga lulusan keperawatan memiliki keterampilan komplementer yang aplikatif di lapangan.
- c. Edukasi kepada keluarga dan caregiver tentang manfaat serta teknik dasar foot massage juga penting untuk mendukung keberlanjutan terapi di rumah setelah pasien kembali dari layanan kesehatan.