

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Dari studi 10 artikel *Evidence Based Nursing* dengan PICO melalui database yaitu *Google Scholar, PubMed, ProQuest* serta menggunakan Boolean Operator (*And* dan *OR*) penerapan terapi *slow stroke back massage* terhadap nyeri osteoarthritis pada lansia dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Alat yang digunakan terapi *slow stroke back massage* seperti : minyak hangat, selimut mandi, handuk mandi, stopwatch, jepitan pakaian dan lembar observasi
2. Terapi *slow stroke back massage* dilakukan selama 4 minggu diberikan selama 10-30 menit berpengaruh dalam menurunkan intensitas nyeri osteoarthritis pada lansia. *Slow stroke back massage* dapat menurunkan intensitas nyeri dikarenakan dapat meningkatkan relaksasi dengan menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis, sehingga menyebabkan terjadinya pelepasan endorfin yang membuat pembuluh darah menjadi vasodilatasi, dapat merangsang serabut A beta yang banyak terdapat di kulit dan berespon terhadap *massage* ringan pada kulit sehingga impuls dihantarkan lebih cepat.
3. Manfaat intervensi *slow stroke back massage* memberikan perubahan terhadap penurunan intensitas nyeri yaitu 10 menjadi 4 dan menghasilkan standar operasional prosedur terapi *slow stroke back massage* dalam

menurunkan intensitas nyeri pada lansia terhadap nyeri osteoarthritis pada lansia berdasarkan penelusuran literatur.

B. Saran

1. Bagi pelayanan keperawatan

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai alternatif dalam melakukan terapi kesehatan pada kelompok lansia penderita nyeri osteoarthritis sebagai upaya dalam mengurangi intensitas nyeri pada penderita nyeri osteoarthritis.

2. Bagi Lansia

Bagi lansia tindakan melakukan terapi slow strok back massage ini mudah, aman, tidak memerlukan biaya sehingga perawat dapat mensosialisasikan cara melakukan ini kepada keluarga.

3. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Bagi pendidikan keperawatan dapat menjadikan hasil studi *Evidence Based Nursing* ini sebagai landasan untuk pengembangan ilmu keperawatan komunitas, keperawatan komplementer dan keperawatan medikal bedah yang aplikatif terhadap penatalaksanaan nonfarmakologi dalam menurunkan intensitas nyeri terhadap nyeri osteoarthritis pada lansia

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat menjadikan hasil *Evidence Based Nursing* ini sebagai sumber informasi untuk melakukan penelitian selanjutnya terkait keefektivitas penurunan intensitas nyeri dengan menggunakan terapi *slow stroke back massage* terhadap nyeri osteoarthritis pada lansia dengan mengembangkan aspek-aspek yang diteliti, serta menambahkan beberapa referensi untuk menambah wawasan dan ilmu pengetahuan baru baik peneliti maupun pembaca.