

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan judul “Pengaruh Kombinasi Relaksasi benson dan Aromaterapi Lemon Terhadap Tingkat Nyeri Pasien Osteoarthritis di Kelurahan Bambankerep” didapatkan hasil kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebelum diberikan intervensi, rata-rata tingkat nyeri pada kelompok intervensi (4,80) dan kelompok kontrol (5,25)
2. Setelah dilakukan intervensi, tingkat nyeri pada kelompok intervensi menunjukkan perubahan, dengan rata-rata tingkat nyeri (4,33), sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata tingkat nyeri (5,37)
3. Ada perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah teknik relaksasi benson dan aromaterapi lemon pada kelompok intervensi di Kelurahan Bambankerep dengan nilai p-value (0,000)
4. Tidak ada perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah teknik relaksasi benson dan aromaterapi lemon pada kelompok kontrol di Kelurahan Bambankerep dengan nilai p-value (0,082)
5. Ada pengaruh kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi lemon terhadap tingkat nyeri pasien osteoarthritis di Kelurahan Bambankerep dengan nilai p-value (0,000).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas, beberapa saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Tenaga Kesehatan / Perawat
 - a. Dapat menjadikan relaksasi benson dan aromaterapi lemon sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam manajemen nyeri osteoarthritis.
 - b. Perawat dapat mengajarkan teknik relaksasi ini secara sederhana kepada pasien agar dapat dipraktikkan secara mandiri di rumah.

2. Bagi Puskesmas dan Fasilitas Pelayanan Kesehatan
 - a. Intervensi ini dapat diintegrasikan ke dalam program promosi kesehatan, terutama pada kelompok lansia.
 - b. Puskesmas dapat menyediakan pelatihan singkat mengenai teknik relaksasi dan penggunaan aromaterapi sebagai bagian dari layanan komplementer.
3. Bagi Pasien / Masyarakat
 - a. Pasien dianjurkan untuk melakukan relaksasi Benson secara rutin dan menggunakan aromaterapi lemon sebagai pendukung untuk membantu mengurangi nyeri.
 - b. Intervensi ini aman, tidak menimbulkan efek samping, dan dapat menjadi tambahan selain terapi farmakologis.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya
 - a. Disarankan untuk meneliti efek jangka panjang dari intervensi ini dengan durasi pemberian yang lebih lama.
 - b. Penelitian dapat diperluas dengan membandingkan aromaterapi jenis lain atau teknik relaksasi lain untuk melihat efektivitas yang lebih spesifik.
 - c. Dapat menambahkan variabel psikologis seperti stres atau kualitas tidur yang mungkin ikut dipengaruhi oleh intervensi.