

BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat nyeri pada pasien gastritis di wilayah kerja Puskesmas Oepoi Kota Kupang, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (73,3%), berada pada rentang usia 21–30 tahun (43,3%), dengan tingkat pendidikan terakhir sebagian besar adalah SMA (40%), dan sebagian besar berstatus belum menikah (56,7%).
2. Sebagian besar responden mengalami tingkat nyeri ringan sebelum diberikan intervensi terapi relaksasi otot progresif, yaitu sebanyak 16 orang (53,3%). Sebanyak 13 orang (43,3%) berada pada kategori nyeri sedang, dan hanya 1 orang (3,3%) mengalami nyeri berat.
3. Sebagian besar responden tidak mengalami nyeri yaitu sebanyak 24 orang (80%) dan 6 orang (20%) masih berada dalam kategori nyeri ringan.
4. Terdapat perubahan yang signifikan secara statistik antara **tingkat nyeri pasien gastritis** sebelum dan sesudah dilakukan **terapi relaksasi otot progresif dengan nilai p value 0,000**.

5.2 Saran

1. Bagi Responden

Diharapkan para responden dapat mulai menjaga pola makan yang teratur dan bergizi seimbang, serta menghindari konsumsi makanan yang terlalu pedas, asam, atau berlemak. Responden juga dianjurkan untuk mengelola stres dengan baik melalui istirahat cukup, relaksasi, atau aktivitas fisik ringan.

2. Bagi peneliti

Peneliti disarankan untuk melakukan penelitian dengan jumlah responden yang lebih besar dan cakupan wilayah yang lebih luas agar hasil penelitian lebih representatif. Selain itu, diharapkan dapat menambahkan variabel lain seperti riwayat penyakit, pola makan, atau tingkat stres yang mungkin turut memengaruhi kejadian gastritis.

3. Bagi peneliti lain

Peneliti lain yang tertarik mengkaji topik serupa, disarankan untuk memperluas variabel penelitian, seperti faktor pola makan, tingkat stres, atau riwayat penggunaan obat-obatan yang berpengaruh terhadap kejadian gastritis. Penggunaan metode campuran (kuantitatif dan kualitatif) juga dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif.

4. Bagi institusi pendidikan

Institusi pendidikan diharapkan dapat meningkatkan perhatian terhadap kesehatan mahasiswa atau siswa, khususnya dalam hal edukasi tentang pentingnya pola makan teratur dan manajemen stres.