BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan studi kasus yang telah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa tingkat nyeri pasien pascaoperasi *percutaneous nephrolithotomy* (PCNL) dapat diidentifikasi sebelum dan setelah pemberian latihan relaksasi otot progresif (PMR) melalui pengukuran skala nyeri skala analog visual (VAS). Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan tingkat nyeri setelah intervensi Relaksasi Otot Progresif (PMR) diberikan. Secara spesifik, latihan relaksasi otot progresif (PMR) terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri yang dirasakan oleh pasien pascaoperasi PCNL. Penurunan ini terjadi karena PMR membantu meredakan ketegangan otot yang seringkali memperburuk rasa sakit dan juga berkontribusi pada penurunan gejala penyerta seperti kecemasan dan ketidaknyamanan secara keseluruhan, sehingga menghasilkan perubahan yang signifikan ke arah perbaikan dalam pengalaman nyeri pasien.

5.2 Implikasi

Progressive muscle relaxation (PMR) atau latihan relaksasi otot progresif dapat dipertimbangkan sebagai intervensi nonfarmakologis yang penting dalam manajemen nyeri pascaoperasi PCNL. Penggunaan PMR sebagai tambahan pada perawatan standar dan protokol analgesia rutin dapat membantu pasien dalam mengelola nyeri secara mandiri, dan meningkatkan kenyamanan selama masa pemulihan. Penerapan PMR yang mudah dan tanpa efek samping yang signifikan menjadikannya pilihan yang aman dan dapat diintegrasikan ke dalam rencana perawatan pasien pascaoperasi PCNL.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil studi kasus ini, direkomendasikan agar latihan relaksasi otot progresif dimasukan sebagai bagian dari manajemen nyeri pascaoperasi PCNL di fasilitas kesehatan. Perawat dan tenaga kesehatan lainnya perlu dilatih dalam memberikan instruksi dan memfasilitasi latihan *progressive muscle relaxation* (PMR) kepada pasien. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi

Rizki Kania Oktaviani Pujawati, 2025
PENATALAKSANAAN PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION (PMR) TERHADAP TINGKAT NYERI PADA PASIEN PASCAOPERASI PERCUTANEOUS NEPHROLITHOTOMY (PNCL) : STUDI KASUS
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

efektivitas PMR dalam jangka panjang, mengidentifikasi faktor- faktor yang mempengaruhi respon pasien terhadap PMR, serta membandingkan efektivitas PMR dengan intervensi nonfarmakologis lainnya dalam mengurangi nyeri pascaoperasi PCNL. Selain itu, penelitian di masa depan juga dapat mempertimbangkan integrasi PMR dengan teknologi atau media lain untuk meningkatkan efektivitas latihan.