

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 KESIMPULAN

Dari hasil dan pembahasan tentang penerapan terapi dengan pendekatan *Cognitive-Behavioral (C-B)* dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien nyeri punggung bawah kronik, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Terapi dengan pendekatan *Cognitive-Behavioral* dapat mengurangi intensitas nyeri yang dirasakan oleh pasien Nyeri Punggung Bawah Kronik.
2. Kelancaran proses terapi dengan pendekatan *Cognitive-Behavioral* dipengaruhi oleh keterbukaan klien dalam menerima konsep-konsep baru dan kesediaan untuk terlibat aktif, baik dalam proses konseling di setiap sesi maupun dalam melakukan pekerjaan rumah yang diberikan.
3. Perbedaan latar belakang dan pengalaman-pengalaman di masa lalu memengaruhi bagaimana pasien Nyeri Punggung Bawah Kronik dalam menangani nyeri.

4. Intensitas nyeri berkaitan dengan situasi yang dialami oleh pasien. Ketika situasi dirasakan tidak nyaman, intensitas nyeri akan meningkat.
5. Terdapat kecenderungan bahwa tanpa disadari pasien “menggunakan” nyeri untuk mendapatkan konsekuensi yang menguntungkan dari lingkungan, sehingga respon nyeri dipertahankan.

## 5.2 SARAN PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat diajukan saran teoritis dan praktis, sebagai berikut :

Saran Teoritis:

1. Penelitian ini hanya dilakukan terhadap dua sampel dengan karakteristik yang mirip, sehingga kesimpulan yang diperoleh bersifat terbatas dan tidak dapat digeneralisir dengan luas. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan jumlah responden pasien nyeri yang lebih banyak dan lebih variasi seperti dalam hal gender dan usia.
2. Perlu dilakukan penelitian untuk melihat hubungan antara keterbukaan pasien dengan kelancaran proses terapi dengan pendekatan *Cognitive-Behavioral* dan hasil penurunan nyeri.
3. Perbedaan latar belakang kedua pasien menampilkan perbedaan dalam hal menangani nyeri yang dialami. Oleh karena itu, perlu

dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan antara pola asuh, latar belakang kehidupan, atau trauma masa kecil dengan terapi dengan pendekatan *Cognitive-Behavioral (C-B)* atau dengan intensitas nyeri.

4. Hasil pengukuran menunjukkan intensitas nyeri sangat dipengaruhi oleh situasi yang tengah dialami pasien. Oleh karena itu, perlu diteliti lebih lanjut mengenai hubungan antara situasi lingkungan dengan intensitas nyeri.
5. Dari penelitian diketahui bahwa kedua pasien menggunakan nyeri sebagai sarana untuk memperoleh kompensasi ataupun toleransi. Hal ini perlu dieksplorasi lebih lanjut untuk memperoleh pola dinamika psikologi munculnya respon nyeri secara umum.

#### Saran Praktis:

1. Bagi pihak rumah sakit atau medis, berdasarkan penelitian ini, terapi dengan pendekatan *Cognitive-Behavioral* bisa dipertimbangkan sebagai alternatif untuk mendukung penanganan pasien dengan nyeri punggung bawah kronik.
2. Bagi pasien yang akan menggunakan terapi dengan pendekatan *Cognitive-Behavioral* untuk mengatasi nyerinya disarankan untuk bersikap terbuka dan bersedia terlibat aktif dalam terapi karena dapat memengaruhi kelancaran proses terapi.