

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang senam ergonomik terhadap penurunan tingkat nyeri pada lansia dan rentang gerak dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terjadi penurunan tingkat nyeri secara signifikan pada kelompok intervensi pada lansia yang mengalami osteoarthritis antara sebelum dan setelah diberikan senam ergonomik
2. Terjadi peningkatan rentang gerak sendi lansia yang mengalami osteoarthritis antara sebelum dan setelah diberikan intervensi pada kelompok kontrol.
3. Terdapat pengaruh senam ergonomik terhadap tingkat nyeri dan rentang gerak lansia yang mengalami osteoarthritis di Rumah Asuh Anak dan Lansia Lawang.

B. Saran

1. Bagi Lansia

Diharapkan senantiasa melakukan senam ergonomik, sehingga nyeri akan mengalami penurunan dan rentang gerak mengalami peningkatan.

2. Bagi Ilmu keperawatan

a. Senam ergonomik dapat dijadikan salah satu solusi dalam menurunkan tingkat nyeri dan meningkatkan rentang gerak bagi lansia yang menderita osteoarthritis.

b. Bagi mahasiswa keperawatan diharapkan memberikan bimbingan bagi lansia untuk melakukan senam ergonomik sehingga nyeri sendi dapat mengalami penurunan dan rentang gerak mengalami peningkatan.

3. Peneliti selanjutnya

Diharapkan dapat melakukan penelitian lebih mendalam tentang senam ergonomik dalam menurunkan nyeri serta meningkatkan rentang gerak bagian atas.