

BAB V
PENUTUP
A. Kesimpulan

1. Karakteristik responden

a. Kelompok intervensi

Sebagian besar responden kelompok intervensi berjenis kelamin perempuan (83.3%), dengan kriteria usia presenium (50%) dan senium (50%), dan tingkat pendidikan SD (55.6%).

b. Kelompok Kontrol

Sebagian besar responden pada kelompok kontrol berjenis kelamin perempuan (72.2%), dengan kriteria usia senium (55.6%), dan tingkat pendidikan SD (44.4%).

2. Terdapat perbedaan yang signifikan intensitas nyeri sendi antara *pretest* dan *posttest*, pada kelompok intervensi (*p value* 0.000) sedangkan pada kelompok kontrol tidak ada perbedaan (*p value* 0.305).
3. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan rentang gerak aktif terhadap nyeri sendi lansia dengan nilai *p value* 0.000.

B. Saran

Berdasarkan hasil, pembahasan, dan kesimpulan penelitian tentang pengaruh latihan rentang gerak aktif terhadap nyeri sendi pada lansia, terdapat beberapa saran yang diajukan sebagai bahan pertimbangan adalah:

1. Bagi lansia

Lansia diharapkan dapat menerapkan latihan rentang gerak aktif setiap hari secara rutin dan benar.

2. Bagi desa (kelompok senam jagan)

Kelompok senam di Dusun Jagan diharapkan dapat menjadikan latihan rentang gerak aktif ini sebagai alternatif pengganti senam.

3. Bagi perawat puskesmas

Perawat puskesmas diharapkan agar dapat memberikan penyuluhan kesehatan pada kelompok senam Jagan sebagai pengganti Posyandu dan memberikan penyuluhan mengenai latihan rentang gerak aktif dengan benar sehingga dapat membantu lansia ataupun masyarakat untuk menemukan alternatif terapi non farmakologi untuk nyeri sendi.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Disarankan bagi peneliti selanjutnya agar dapat memberikan intervensi selama satu bulan.

PERPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA