

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

1.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat di tarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Skala nyeri sendi pada lansia dengan arthritis reumatoid sebelum dilakukan senam lansia didapatkan sebagian besar lansia mengalami nyeri sendi dengan skala nyeri sedang (83,33%) sedangkan lansia lainnya mengalami nyeri ringan (16,67%).
2. Skala nyeri sendi pada lansia dengan arthritis reumatoid setelah dilakukan senam lansia yakni sebanyak 2 responden dengan skala (nyeri ringan) menjadi (tidak nyeri) dan 2 responden dari skala (nyeri sedang) menjadi (tidak nyeri) serta 8 responden lainnya dari (nyeri sedang) menjadi (nyeri ringan).
3. Terdapat pengaruh senam lansia terhadap penurunan intensitas nyeri pada lansia dengan arthritis reumatoid di Panti Tresna Werdha Ilomata Kota Gorontalo dengan uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* diperoleh nilai signifikansi *p value* yang bernilai 0,002 dari nilai α (0,05). Karena nilai *p value* $< \alpha$ (0,05) artinya H_a diterima.

1.2. Saran

1. Untuk pengelola panti agar dapat meningkatkan frekuensi senam dalam mengatasi nyeri akibat arthritis reumatoid. Panti dapat melakukan senam secara rutin minimal 3x seminggu untuk mengatasi nyeri yang dirasakan.

2. Untuk profesi keperawatan agar dapat memanfaatkan senam dan menambah intervensi yakni senam lansia 3x dalam seminggu dalam mengatasi nyeri pada lansia dengan arthritis reumatoid dalam praktek di lapangan.
3. Untuk peneliti selanjutnya disarankan agar dapat meneliti terapi non farmakologis lainnya misalnya kompres air hangat dan dingin, relaksasi nafas dalam, terapi musik dan terapi non farmakologis lainnya yang dapat menurunkan intensitas nyeri. Selain itu juga disarankan agar meneliti efektifitas senam lansia dalam menurunkan nyeri pada lansia dengan arthritis reumatoid agar hasil penelitian selanjutnya dapat dilihat pada senam ke berapa kalinya efektif menghilangkan atau menurunkan nyeri.