

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Dari hasil penelitian pengaruh senam rematik terhadap perubahan nyeri sendi pada lansia dengan rheumatoid arthritis diwilayah kerja Puskesmas Pangi Kecamatan Dulupi Kabupaten Boalemo dapat disimpulkan :

1. Nyeri sendi lansia sebelum dilakukan senam rematik diwilayah kerja Puskesmas Pangi Kecamatan Dulupi Kabupaten Boalemo didapatkan 7 responden (46,67%) dengan skala nyeri berat, 6 responden (40%) dengan skala nyeri sedang dan 2 responden (13,33%) dengan skala nyeri ringan.
2. Nyeri sendi lansia sesudah dilakukan senam rematik diwilayah kerja Puskesmas Pangi Kecamatan Dulupi Kabupaten Boalemo didapatkan 7 responden (46,67%) dengan skala nyeri sedang, 6 responden (40%) dengan skala nyeri ringan dan 2 responden (13,33%) tidak merasakan nyeri lagi.
3. Terdapat pengaruh senam rematik terhadap perubahan nyeri sendi pada Lansia dengan Rheumatoid Athritis diwilayah kerja Puskesmas Pangi Kecamatan Dulupi Kabupaten Boalemo dengan uji T Berpasangan (*Paired sample test*) diperoleh nilai signifikasi ($p\ value\ 0,000 < \alpha\ 0,05$).

5.2 Saran

1. Bagi Puskesmas

Agar dapat melaksanakan kegiatan senam rematik pada lansia secara rutin $\pm 3x$ /minggu melalui kebijakan seperti adanya standar operasional prosedur

penanganan nyeri sendi pada lansia melalui senam rematik sehingga dapat meningkatkan kebugaran dan mengurangi nyeri yang dirasakan.

2. Bagi Perawat

Perawat agar dapat menerapkan penatalaksanaan manajemen nyeri sendi pada lansia melalui senam rematik. Perawat juga dapat mensosialisasikan teknik senam rematik pada lansia sehingga senam ini dapat dilakukan secara rutin setiap minggunya.

3. Bagi Peneliti

Untuk peneliti diharapkan agar dapat menambah pengetahuan tentang senam rematik sebagai salah satu penatalaksanaan nyeri.

DAFTAR PUSTAKA

- Amran, Y. 2012. *Pengolahan dan Analisis Data Statistik di Bidang Kesehatan*. Jakarta : FIKK UIN Ciputat.
- Andarmoyo, S. 2013. *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Jogjakarta : Ar-Ruzz media.
- Dian, A. 2013. *Nyeri Sendi*
<http://digilib.unimus.ac.id/files/disk1/146/jtptunimus-gdl-diananggra-7263-3-babiip-t.pdf>. 31 Januari 2017 (14.10 WIB)
- _____. 2013. *Konsep Dasar Nyeri*. Universitas Sumatra Utara.
<http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/54420/4/Chapter%2520II>. 19 Januari 2017 (15.32 WIB)
- Emira, A & Yeni. 2014. *Laporan Pengabdian Masyarakat. Kegiatan Penyuluhan tentang Rematik pada Lansia*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Fort De Kock Bukit Tinggi. <https://id.scribd.com/mobile/document/254518748/6-PRE-PLANING-Rematik-lansia>. 12 Januari 2017 (17.15 WIB)
- Handono, S & Richard, DS. 2013. *Upaya menurunkan keluhan nyeri sendi lutut pada lansia di posyandu lansia sejahtera*. STIKES RS Baptis Kediri.
- Hastono, P.L & Sabri. 2009. *Statistik Kesehatan*. Jakarta : Rajawali Press
- InfoDatin. 2014. *Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI*.
<http://www.pudatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-lansia>. 12 Januari 2017 (17.14 WIB)
- Khikmah, N. 2012. *Pengaruh senam rematik terhadap aktifitas fungsional lansia di komunitas senam lansia wilayah kelurahan nusukan banjarsari surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Mentes, J.C. & Kelley, T. 2010. *Benefits Of Physical Activity For Knee Osteoarthritis*. Journal Of Gerontological Nursing.
- Mansjoer, A. 2012. *Kapita Selekta Kedokteran, Edisi 3*. Jakarta, Media Aesculapius.
- Nursalam, M. 2014. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis Edisi 4*. Jakarta, Penerbit Salemba Medika.
- Nanda International, 2014. *Diagnosis Keperawatan 2012-2014 : Definisi dan Klasifikasi*.
- Nurarif, A. & H, Kusuma. 2015. *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis & NANDA NIC-NOC*. Jogjakarta. Mediacion Publishing.

- Naga & Sholeh, 2012. *Buku Panduan Lengkap Ilmu Penyakit Dalam*. Jogjakarta. *DIVA Press*.
- Potter & Perry. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Jakarta : EGC.
- Riyanto, A. 2011. *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta : *Nuha Medika*
- Sumedi, T. 2016. *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Semarang, Penerbit *Andi*
- Suhendriyo, 2014. *Pengaruh Senam Rematik terhadap Pengurangan Rasa Nyeri pada Penderita Osteoarthritis Lutut di Karangasem Surakarta*. Politeknik Kesehatan Surakarta.