

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan pembahasan, maka dikemukakan beberapa kesimpulan dengan uraian sebagai berikut:

1. Mayoritas responden berdasarkan jenis kelamin pada kelompok jahe merah dan kelompok kompres hangat terbanyak adalah perempuan. Sedangkan berdasarkan pekerjaan terbanyak pada kelompok kompres jahe merah dan kompres hangat terbanyak adalah IRT
2. Terdapat pengaruh kompres jahe merah terhadap penurunan skala nyeri sendi pada lanjut usia.
3. Terdapat pengaruh kompres hangat terhadap penurunan skala nyeri sendi pada lanjut usia.
4. Kompres jahe merah lebih efektif terhadap penurunan skala nyeri sendi pada lanjut usia.

B. Saran

1. Bagi Responden

Kompres jahe merah dan kompres hangat dapat dijadikan alternatif untuk pengobatan menurunkan nyeri sendi. Namun, kompres jahe merah lebih efektif untuk menurunkan nyeri. Meskipun jahe merah memiliki harga yang lebih relatif tinggi, dengan teknik penanaman dan budidaya mudah

dan biaya yang dikeluarkan relatif murah. Keluarga dengan lansia dapat di budidaya diperkarangan rumah dan menggunakan *polybag* atau karung.

2. Bagi Posyandu

Perlu adanya peran aktif kader dan mensosialisasikan manfaat karya lokal dari alam dan menambah wawasan para lansia untuk mengatasi nyeri sendi yang dialaminya sehingga dalam kegiatan posyandu lansia tidak hanya dalam rangka mengontrol kondisi kesehatan melainkan juga mendapatkan pengetahuan baru tentang cara-cara mengatasi masalah yang sering dialami lansia, seperti nyeri sendi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini didapatkan hasil bahwa terdapatnya perbedaan efektivitas kompres jahe merah dan kompre hangat dalam menurunkan nyeri sendi. Namun, masih perlu dilakukan penelitian selanjutnya dengan membandingkan dengan terapi komplementer lainnya.