

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Terdapat penurunan nyeri sendi pada lansia setelah melakukan latihan fisik gerak sendi (*Range of Motion*).
2. Lansia yang tidak melakukan latihan fisik gerak sendi (*Range of Motion*) cenderung tidak mengalami penurunan nyeri sendi atau sedikit mengalami penurunan.
3. Terdapat perbedaan penurunan nyeri sendi antara kelompok yang mendapat perlakuan dengan kelompok yang tidak mendapat perlakuan.

B. Saran

Berdasarkan simpulan yang telah diuraikan diatas saran yang dapat disampaikan

sebagai berikut :

1. Bagi pelayan kesehatan, latihan ROM sangat baik untuk diterapkan oleh petugas kesehatan dalam membantu pasien yang memiliki penurunan kemampuan aktivitas dengan memperhatikan masalah kesehatan yang dialami oleh pasien, seperti pada lansia yang secara fisiologis akan mengalami hal ini. Latihan ROM ini dapat mempertahankan dan memelihara gerak sendi.
2. Bagi peneliti selanjutnya mungkin dapat mengembangkan penelitian ini sehingga akan didapatkan banyak manfaat dari latihan gerak sendi atau *range of motion* (ROM) ini. Penelitian ini mungkin juga dapat menjadi referen

3. si penelitian selanjutnya untuk menjadi tindakan prefentif nyeri sendi.
4. Bagi posyandu lansia terutama di kelurahan `Surodikraman dapat menerapkan kegiatan ini untuk membantu para lansia yang sudah mengalami penurunan kemampuan gerak sendi.

