

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis tentang hubungan senam dengan nyeri sendi lansia di Posyandu Lansia RT 03 dan 04 Tamantirto Kasihan Bantul Yogyakarta dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden aktif mengikuti senam rentang gerak dalam satu bulan yaitu sebanyak 3 kali.
2. Sebanyak 16 responden di Posyandu Lansia RT 03 dan 04 Rukeman Tamantirto Kasihan Bantul Yogyakarta mengalami nyeri ringan dan 6 responden lainnya mengalami nyeri sedang
3. Ada hubungan antara senam rentang gerak dengan nyeri sendi pada lansia di Posyandu Lansia RT 03 dan 04 Rukeman Tamantirto Kasihan Bantul Yogyakarta

#### **B. Saran**

Saran yang dapat diberikan penulis sehubungan dengan penelitian ini adalah :

1. Bagi Keperawatan

Perawat sebagai pemberi informasi kepada lansia sebagai tambahan masukan dalam manajemen keperawatan lansia khususnya

mengenai tatalaksana nyeri nonfarmakologi untuk pemenuhan kebutuhan rasa nyaman pada perawatan Gerontik.

## 2. Bagi Lansia

Memberikan pengetahuan dan pemahaman tentang pentingnya senam rentang gerak sebagai salah satu upaya mengatasi keluhan nyeri sendi pada lansia.

## 3. Peneliti Lain

Dapat meneliti tentang faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri. Dan dapat melakukan penelitian serupa dengan objek di tempat yang berbeda.