

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang berjudul efektifitas senam ergonomik terhadap perubahan nyeri sendi pada penderita *Rheumatoid Arthritis* di Desa Kutukulon Wilayah Kerja Puskesmas Jetis Kabupaten Ponorogo disimpulkan sebagai berikut :

1. Diketahui bahwa sebagian besar usia responden berusia 55-64 tahun, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, sebagian besar responden dengan pendidikan SD, sebagian besar responden dengan pekerjaan IRT.
2. Diketahui bahwa dari 48 responden mempunyai rerata 4,67 sebelum dilakukan senam ergonomik dengan skor nyeri paling rendah 3 dan paling tinggi 6.
3. Diketahui bahwa dari 48 responden mempunyai rerata 3,31 sesudah diberikan senam ergonomik dengan skor nilai paling rendah 1 dan nilai paling tinggi 4.
4. Ada efektivitas senam ergonomik terhadap nyeri sendi pada lansia penderita *rheumatoid arthritis* di UPT PUSKESMAS PEMBANTU TANJUNG AGUNG Tanggamus dengan nilai  $p = 0,000 < \alpha = 0,05$ .

## B. Saran

### 1. Bagi Fakultas Kesehatan

Peneliti menyarankan agar senam ergonomik dapat diberikan oleh perawat. Perawat dapat mengajarkan lansia yang mengalami nyeri Rheumatoid Arthritis dengan diberikan senam ergonomik, sehingga lansia tidak tergantung pada pengobatan medis.

### 2. Bagi Institusi Pendidikan

Bagi institusi pendidikan dalam memberikan senam ergonomik juga bisa sebagai upaya promosi kesehatan dalam meningkatkan ilmu bagi profesi keperawatan dalam pengembangan ilmu dan skill dapat memberikan manfaat bagi masyarakat.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti berikutnya perlu dilakukan penelitian lanjutan tentang efektifitas senam ergonomik terhadap perubahan nyeri sendi pada lansia dengan 2 kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok perlakuan dengan metode yang lain.

### 4. Bagi Keluarga

Menambah informasi dan pengetahuan tentang efektivitas senam ergonomik terhadap perubahan nyeri sendi pada lansia penderita *Rheumatoid Arthritis*

### 5. Bagi Pasien

Untuk responden diharapkan senam ergonomik bisa dilanjut dan bisa dilakukan secara mandiri dirumah, dan dapat dijadikan alternative untuk

menurunkan nyeri sendi sebagai terapi nonfarmakologi.

6. Bagi Puskesmas

Perawat dapat mengajarkan lansia yang mengalami nyeri Rheumatoid Arthritis dengan diberikan senam ergonomik, sehingga lansia tidak tergantung pada pengobatan medis.