

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti menarik simpulan sebagai berikut:

1. Sebelum dilakukan latihan *stretching*, nyeri sendi lutut pada lansia di Desa Jayabakti Kecamatan Pagimana Kabupaten Banggai sebagian besar dengan kategori berat yaitu 60%.
2. Sesudah dilakukan latihan *stretching*, nyeri sendi lutut pada lansia di Desa Jayabakti Kecamatan Pagimana Kabupaten Banggai sebagian besar dengan kategori sedang dan ringan yaitu 50%.
3. Terdapat pengaruh latihan *stretching* terhadap penurunan nyeri sendi lutut pada lansia di Desa Jayabakti Kecamatan Pagimana Kabupaten Banggai dengan nilai $p = 0,004$.

B. Saran

1. Bagi STIKes Widya Nusantara Palu

Disarankan agar penelitian ini dikaji lebih lanjut sebagai bahan untuk pengembangan pengetahuan ilmu keperawatan gerontik mengenai pencegahan atau penatalaksanaan nyeri sendi lutut pada lansia.

2. Bagi Masyarakat

Disarankan agar dapat menerapkan latihan *stretching* sebagai upaya penatalaksanaan nyeri sendi lutut yang dialami.

3. Bagi Pihak Desa Jayabakti

Disarankan bagi pihak Desa Jayabakti agar menggalang kerja sama dengan pihak puskesmas setempat dalam pengembangan status kesehatan masyarakat khususnya lansia melalui kegiatan rutin posyandu lansia.