

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di binaan Yayasan alkautsar mengenai pengaruh senam ergonomis terhadap penurunan nyeri sendi lutut pada lansia di binaan Yayasan alkautsar palu, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Sebagian besar nyeri sendi lutut pada lansia di Binaan Yayasan Alkautsar Palu sebelum melakukan senam ergonomis adalah nyeri sedang dan sebagian kecil mengalami nyeri ringan.
2. Sebagian besar nyeri sendi lutut pada lansia di Binaan Yayasan Alkautsar Palu setelah melakukan senam ergonomis adalah nyeri ringan dan sebagian kecil mengalami nyeri sedang.
3. Terdapat pengaruh senam ergonomis terhadap penurunan nyeri sendi lutut pada lansia di Binaan Yayasan Alkautsar Palu.

#### **B. SARAN**

1. Ilmu pengetahuan

Hasil penelitian ini diharapkan memberi informasi untuk kegiatan penelitian terkait pengaruh senam ergonomis terhadap penurunan nyeri sendi lutut pada lansia di binaan Yayasan alkautsar dan dapat menjadi sarana acuan untuk peneliti berikutnya.

2. Bagi lansia

Diharapkan kepada lansia menerapkan senam ergonomis secara rutin dan mandiri sebanyak 2-3 kali dalam seminggu dan menjadi salah satu terapi non farmakologi dalam penurunan nyeri sendi.

3. Bagi instansi Yayasan alkautsar

Penelitian ini diharapkan dapat diterapkan di Yayasan tentang pengaruh senam ergonomis terhadap penurunan nyeri sendi lutut pada lansia sehingga lansia yang mengalami nyeri sendi lutut menjadi berkurang dan membaik.

#### 4. Bagi tenaga Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi khususnya untuk perawat gerontik dan komunitas bahwa senam ergonomis dapat menurunkan nyeri sendi lutut dan dapat dijadikan sebagai alternatif dalam penurunan nyeri sendi lutut.

#### 5. Bagi peneliti

Diharapkan untuk peneliti berikutnya yang akan melanjutkan penelitian pengaruh senam ergonomis terhadap penurunan nyeri sendi lutut pada lansia dengan 2 kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok perlakuan dengan metode yang lain.