

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Yayasan AL-Kautsar Palu mengenai Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Perubahan Kadar Asam Urat Pada Lansia, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Kadar asam urat pada lansia di Yayasan AL-Kautsar Palu sebelum diberikan senam ergonomik dengan nilai mean 7,327mg/dl.
2. Kadar asam urat pada lansia di Yayasan AL-Kautsar Palu setelah diberikan senam ergonomik dengan nilai mean 6,318 mg/dl.
3. Terhadap pengaruh senam ergonomik terhadap perubahan kadar asam urat pada lansia di Yayasan AL-Kautsar Palu.

B. Saran

1. Bagi Institusi

Disarankan agar hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan bacaan di perpustakaan yang nantinya bisa menambahkan pengetahuan mahasiswa tentang senam ergonomik yaitu dapat berpengaruh pada penurunan kadar asam urat terhadap lansia, bisa dapat membantu dalam pembuatan skripsi selanjutnya.

2. Bagi Instansi Tempat Meneliti

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi inspirasi dan sumber informasi yang dapat digunakan untuk menambah pengetahuan tentang pelaksanaan kegiatan senam ergonomik terhadap penurunan kadar asam urat pada lansia.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya bisa dapat mengembangkan penelitian sebelumnya yang telah dilakukan yaitu tentang terapi non farmakologi lain yang bisa digunakan untuk mengatasi peningkatan kadar asam urat atau hiperurisemia.