

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari referensi ke tiga jurnal diatas dan berdasarkan teori yang ada dapat saya simpulkan bahwa terdapat perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukanya senam rematik, dari semua tiga jurnal rata-rata mengalami penurunan skala nyeri rematik yang signifikan setelah dilakukan senam rematik dengan tingkat penurunan yang berbeda-beda, dimana pada jurnal yang pertama skala nyeri turun 3 tingkat lebih rendah dari sebelumnya yang awalnya skala 6 menjadi 3, jurnal yang kedua skala nyeri turun 0,44 tingkat lebih rendah dari sebelumnya awalnya ska 3,19 menjadi 2,75, dan jurnal yang ketiga skala nyeri turun 1,5 tingkat lebih rendah dari sebelumnya awalnya skala 5 menjadi 3,5.

B. Saran

Disampaikan berdasarkan hasil penelitian ini antara lain untuk institusi pendidikan, peneliti lain, dan untuk responden dalam hal ini adalah pasien yang mengalami nyeri rematik.

1. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai data dasar dan dapat digunakan sebagai referensi untuk melakukan penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan *reumathoid arthritis* pada lansia.

2. Bagi Perguruan Tinggi

Hasil penelitian ini dapat digunakan sabagai masukan data untuk melakukan upaya-upaya dalam peningkatan pemberian pengetahuan

kepada mahasiswa-mahasiswi dalam bidang kesehatan khususnya tentang penyakit rematik pada lansia dengan tindakan senam rematik.

3. Bagi Lansia

Peneliti berharap responden lansia dengan nyeri sendi lebih aktif dan termotivasi untuk mengikuti kegiatan - kegiatan yang meningkatkan derajat kesehatan hidupnya, secara khusus lansia mampu menerapkan dan melakukan terapi nonfarmakologi senam rematik untuk menurunkan skor nyeri sendi yang dirasakan, lansia tidak hanya mengalami penurunan skor nyeri sendi saja tetapi juga mampu meningkatkan kemampuan fungsional sendi yang saat ini menurun sejalan dengan peningkatan usia.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti berharap untuk penelitian berikutnya bisa menambahkan referensi beberapa jurnal lagi, agar hasil penelitian membuktikan bahwa senam rematik ini sangat rekomendasi bagi lansia untuk kekuatan sendi dan sangat efektif untuk menurunkan skala rematik.