

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. KESIMPULAN**

Dari pembahasan didapatkan kesimpulan sebagai berikut ini:

1. Studi kasus dilakukan di Rumah Pelayanan Lanjut Usia yang terletak di Desa Penyangkringan Kec. Weleri, Kabupaten Kendal. Dengan subyek Ny. S berusia 64 tahun dan berjenis kelamin perempuan.
2. Gambaran Asuhan Keperawatan  
Subyek Ny. S merasakan nyeri pada lutut sejak 6 bulan yang lalu, lutut terasa sedikit kaku, lutut kemerahan, Tampak memijat lutut, dan tampak mringis menahan nyeri jika ingin berjalan mengakibatkan Ny. S tidak bisa mengikuti aktivitas fisik senam rutin, dan merasa mobilitas fisiknya terganggu.
3. Penulis memberikan senam ergonomik selama 3 kali pertemuan dengan masing-masing pertemuan melakukan senam selama 10 menit. Dan didapatkan Ny. S mampu mengikuti gerakan senam hingga selesai, mampu mengaplikasikan gerakan senam diwaktu luang dan rasa nyeri berangsur-angsur berkurang dari skala 5 menjadi 2.

## **B. SARAN**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dalam melaksanakan Asuhan Keperawatan pada dengan masalah dengan maka penulis mencoba memberikan saran sebagai berikut :

### **1. Bagi Perawat**

Diharapkan senam ergonomik dapat dijadikan salah satu solusi dalam menurunkan tingkat nyeri dengan cara non farmakologi (terapi) pada pasien dengan osteoarthritis.

### **2. Bagi Subyek**

Diharapkan lansia dapat mengaplikasikan gerakan senam ergonomik dalam rutinitas harian saat waktu luang sehingga tubuh akan menjadi bugar dan nyeri akan berangsur-angsur berkurang bahkan hilang.

### **3. Bagi peneliti selanjutnya**

Diharapkan hasil karya tulis ilmiah ini dapat menjadi acuan pengembangan penelitian selanjutnya pada pasien lansia dengan osteoarthritis.