

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan Hasil Penelitian Pengaruh Senam Tera Terhadap Perubahan Skala Nyeri Pada Lansia Osteoarthritis Di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya Dikemukakan Kesimpulan dan Saran Sebagai Berikut.

6.1 Simpulan

1. Skala nyeri osteoarthritis pada lansia di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya sebelum melakukan senam tera, sebagian besar tingkat nyeri sedang.
2. Skala nyeri pada lansia di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya sesudah melakukan senam tera sebagian besar mengalami nyeri ringan.
3. Ada pengaruh senam tera terhadap perubahan skala nyeri pada lansia osteoarthritis.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Dinas Sosial/ Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya

Dengan hasil penelitian yang diperoleh senam tera dapat digunakan sebagai salah satu kegiatan/senam wajib yang dilakukan setiap 2 kali dalam seminggu. Diharapkan petugas panti menerapkan senam tera sebagai rekomendasi untuk mengurangi nyeri osteoarthritis di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya.

6.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan pada penelitian selanjutnya dapat menggunakan sampel yang lebih besar lagi, waktu yang lebih lama dan hendaknya peneliti lebih memperhatikan adanya faktor perancu pada setiap responden agar

didapatkan data yang homogen pada masing-masing responden supaya pada penelitian selanjutnya lebih sempurna.

6.2.3 Bagi Lansia

Dengan hasil penelitian yang diperoleh senam tera dapat digunakan sebagai salah satu media olahraga/senam yang dapat dilakukan ketika pagi hari dan senam tera juga dapat digunakan sebagai terapi alternatif untuk mengatasi nyeri.