

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil wawancara dan hasil observasi dalam penelitian yang dilakukan pada tanggal 13 Juni 2019 tentang hambatan pada lansia dengan osteoarthritis di keluarga disimpulkan sebagai berikut:

Dari masalah fisik pada subjek diantaranya tidak bisa kembalinya posisi berjalan seperti dulu sebelum terkena osteoarthritis, tidak bisa berjalan jauh lebih dari 700 meter secara terus menerus tanpa beristirahat, sudah tidak mampu untuk berlari, kesulitan dalam jongkok dan berdiri dari jongkok, kaki yang tidak mampu menekuk terlalu lama ketika duduk dan sudah tidak adanya kemampuan untuk melakukan angkat beban yang lebih dari beban tabung elpigi 3kg.

Dari mental atau psikologis tidak mengalami hambatan dikarenakan oleh pengalaman yang dimiliki subjek selama lebih kurang 12 tahun untuk merawat suami pertamanya dan 7 tahun merasakan sakitnya saat ini. Yang paling utamanya adalah besarnya harapan dari subjek yang menginginkan untuk tetap dan adanya motivasi besar dari subjek karena pengaruh orang tuanya dahulu, serta kebanggaan dan perasaan subjek yang tidak mudah menyerah dengan keadaan.

Pada psikososial subjek tidak ada hambatan karena dengan kondisinya subjek masih bisa bersosialisasi dengan lingkungan tanpa merasa dikucilkan, tetapi bila dilihat dari upaya apa yang dilakukan oleh keluarga, keluarga kurang mampu menjadi faktor pendukung lansia dalam mengembalikan fungsi dirinya yang terhambat.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Subjek

Dari sisi fisik, subjek disarankan untuk menggunakan alat bantu penunjang apabila dalam bepergian jauh yang dilakukan sendiri, karena subjek memiliki resiko jatuh yang cukup tinggi disebabkan kondisinya. Mengurangi kegiatan mengangkat beban berat, berjalan jauh secara terus menerus tanpa beristirahat.

Untuk mental subjek diharapkan subjek mampu mempertahankan perasaan dan kebanggaan akan upaya yang dilakukannya dan tetap semangat untuk mencapai apa yang diharapkannya.

Sedangkan untuk psikososial subjek diharapkan untuk tetap mempertahankan kegiatan-kegiatan yang berhubungan dengan lingkungan sekitar, memintalah bantuan kepada anak atau cucu apabila dalam berusaha untuk mencapai kesehatan ada kesulitan dan bisa mencoba untuk mengikuti olahraga yang sekiranya bisa diikuti oleh lansia dengan osteoarthritis seperti senam osteoarthritis tetapi sesuai kemampuan dari subjek dan didampingi anak serta berkonsultasi kepada dokter tulang yang menanganinya.

5.2.2 Bagi Keluarga Subjek

Bagi keluarga diharakan untuk meminimalkan masalah fisik bagi subjek keluarga bisa untuk memadai fasilitas atau alat bantu yang bisa subjek gunakan atau setidaknya bisa meminimalkan munculnya cedera yang berakibat pada subjek, seperti pegangan di kamar mandi atau jamban duduk.

Dari keluarga juga mampu untuk meningkatkan mental subjek dengan cara mengapresiasi upaya apa yang dilakukan oleh subjek selama ini dan

menyemangati subjek untuk tetap tegar dan semangat menjalani hidupnya.

Keluarga juga berupaya untuk menghindarkan subjek mendapatkan masalah psikososial adalah dengan ikutnya juga dari anggota ketika ada kegiatan yang berhubungan dengan lingkungan dan tidak hanya dari subjek saja yang ikut berperan dalam lingkungan.

5.2.3 Bagi Lansia dengan Osteoarthritis

Untuk menghindari masalah fisik lansia dengan osteoarthritis diharuskan untuk memriksakan kondisinya dan berkonsultasi. Apabila dari lansia merasakan nyeri bisa disarankan untuk menggunakan salep hangat seperti apa yang subjek lakukan kemudian memijatnya. Mengurangi kegiatan seperti mengangkat beban berat, berjalan jauh \pm 1km, berdiri terlalu lama, menekuk kaki terlalu lama.

Mental lansia dengan osteoarthritis tidak boleh mudah menyerah dan bisa mencontoh apa yang subjek lakukan dengan menjadikan Ibunya sebagai acuan harapan yang subjek inginkan, tetap semangat menjalani keadaan saat ini, jangan mudah menyerah dan memikirkan hal yang dapat menghambat penyembuhan lansia, perasaan yang harus dimiliki oleh lansia dengan osteoarthritis harus tetap positif dan bangga akan keadaannya meskipun dengan keterbatasannya, serta lansia dengan osteoarthritis diharapkan untuk tidak berfikir negatif tentang apa yang lingkungan pikirkan tentang dirinya berkenaan dengan hal-hal buruk.

Dari psikososial lansia dengan osteoarthritis harus tetap ikut berperan atau berpartisipasi dalam kegiatan lingkungan, apabila lansia memiliki kegiatan keagamaan yang diikuti diharapkan subjek masih ikut serta dengan kondisinya saat itu dan dengan percaya diri untuk menyampaikan kepada yang lain apabila

dibutuhkan bagaimana kondisinya saat ini agar lingkungan mengetahui dan ikut membantu dalam kesehatan lansia dengan osteoarthritis, selain itu juga lingkungan dari lansia dengan osteoarthritis harus menyadari keadaan lansia dengan membantu lansia dalam mengikuti kegiatan yang diadakan di lingkungan semisal menyiapkan kursi apabila ada kegiatan yang mengharuskan duduk dibawah.

5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan untuk penelitian selanjutnya mampu mengkaji dan mencari tahu masalah fisik, mental dan psikosial apa yang dialami oleh lansia dengan osteoarthritis akut dan dalam masa pengobatan berjalan 1 tahun, lakukan observasi berkaitan dengan kegiatan fisiknya dengan durasi lebih dari 1 hari dan menambahkan jumlah subjek yang dijadikan subjek penelitian, di daerah yang berbeda dan angka osteoarthritis yang cukup tinggi di daerah tersebut.