

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Bab ini akan diuraikan mengenai kesimpulan dan saran hasil penelitian tentang “Kepatuhan Lansia Terhadap Pola Hidup Sehat Pada Penderita Osteoarthritis di Wilayah Sukun Kelurahan Sukun Kecamatan Sukun RT.10 RW.04 Kota Malang”

1.1 Kesimpulan

1. Kepatuhan pola hidup sehat dalam berolahraga sudah dilakukan cukup baik, sebelum dilakukan penyuluhan subjek masih kurang memahami efektifitas berolahraga secara rutin, setelah diberikan penyuluhan subjek mampu menerapkan olahraga dengan baik dan cukup patuh yaitu 1 minggu 2 kali dengan jenis olahraga berjalan kaki di pagi hari dalam frekuensi waktu 30 menit.
2. Kepatuhan ketepatan asupan makanan untuk meminimalisir terjadinya peningkatan berat badan subjek penelitian sudah mengerti dan sudah mengurangi makanan dengan porsi seharusnya dan sudah menghindari makanan yang harus dihindari, hal ini dibuktikan dengan subjek sudah mengurangi makanan asin, dan minum susu untuk memperkuat tulang Serta tidak makan seperti porsi sebelumnya yaitu dengan porsi banyak, sekarang sudah dikurangi.
3. Kepatuhan ketepatan menyeimbangkan antara waktu istirahat dan beraktivitas subjek penelitian sudah baik dan dapat mengatur serta menyeimbangkan antara waktu istirahat dan beraktivitas, hal ini dibuktikan bahwa subjek sudah tidak bekerja dari siang dan malam dan

sudah terdapat waktu bekerja selama 7 jam saja, selain itu subjek juga telah memahami jika melakukan berlebih dapat memperburuk sendinya seperti sebelumnya subjek tidur di kamar atas setelah diberi penyuluhan klien pindah di kamar bawah untuk meminimalisir kerja sendi berlebih.

1.2 Saran

1. Bagi subjek penelitian, hendaknya dapat terus menjalankan pola hidup yang dianjurkan agar dapat menunjang kehidupan yang lebih baik lagi.
2. Bagi keluarga hendaknya dapat menyediakan waktu luang untuk terus memantau pola hidup lansianya.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai factor-faktor dari ketidakpatuhan dalam menjalankan pola hidup sehat bagi penderita osteoarthritis.