

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa :

1. Tingkat nyeri sebelum dan sesudah pada kelompok pemberian senam ergonomik mengalami penurunan dengan rata-rata penurunan nyeri sebesar 1,68
2. Tingkat nyeri sebelum dan sesudah pada kelompok pemberian kompres hangat mengalami penurunan dengan rata-rata penurunan nyeri sebesar 1,33.
3. Tingkat nyeri sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol tidak ada perubahan signifikan dengan rata-rata penurunan sebesar 0,07.
4. Senam ergonomik dan kompres hangat mampu menurunkan nyeri dengan nilai  $p\text{-value} = 0,000$  yang berarti keduanya sama-sama efektif dalam menurunkan nyeri.

#### 5.2 Saran

##### 5.2.1 Bagi Perawat UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung

Senam ergonomik maupun kompres hangat dapat dipakai sebagai alternatif bagi perawat untuk mengurangi rasa nyeri sendi pada lansia yang ada di panti werdha tersebut.

### **5.2.2 Bagi Responden**

Senam ergonomik dan kompres hangat dapat diterapkan di panti untuk mengurangi nyeri sendi yang dirasa sewaktu-waktu ketika sedang merasakan nyeri.

### **5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian dengan mengkaji tentang pasien nyeri sendi seperti : faktor-faktor yang dapat mempengaruhi nyeri sendi seperti aktivitas fisik sehari-hari dan memperbanyak jumlah responden pada penelitian selanjutnya.