

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

5.1.1 Terjadi kenaikan kemampuan senam ergonomik pada kedua responden setelah 8 kali melakukan senam ergonomik. Ny. S yang kemampuan awalnya mendapat katagori cukup menjadi katagori baik. Sedangkan Ny. M yang kemampuan awalnya mendapat katagori baik terdapat peningkatan skor dan tetap dalam katagori baik.

5.1.2 Sebelum mendapatkan pelatihan senam ergonomik skala nyeri Ny. S dan Ny. M lebih tinggi dibandingkan sesudah mendapatkan pelatihan senam ergonomik secara rutin. Keduanya mengalami penurunan sebanyak 5, yang skala nyeri awalnya 6 menjadi 1 setelah rutin 8 kali melakukan senam ergonomik.

5.1.3 Terdapat penurunan skala nyeri sendi pada responden seiring dengan peningkatan kemampuan kemampuan senam ergonomik setelah 8 kali senam secara rutin.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Responden

Responden diharapkan tetap melaksanakan senam ergonomik sesuai dengan yang sudah diajarkan agar nyeri sendi yang diderita tidak bertambah bahkan cenderung berkurang. Serta kadar asam urat juga bisa menurun. Selain itu juga untuk meningkatkan pola hidup sehat pasien, agar bisa tetap berolah raga walaupun dirumah.

5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk penelitian selanjutnya diharapkan, saat melakukan latihan senam ergonomik ditambahkan dengan gambar – gambar senam ergonomik yang besar untuk menambahkan daya ingat sehingga pelaksanaan intervensi bisa dilakukan dengan mudah. Peneliti selanjutnya juga diharapkan melakukan penelitian intervensi senam ergonomik terhadap responden yang tidak meminum obat, agar hasil dari senam ergonomik benar – benar terlihat.

Selain itu diharapkan peneliti selanjutnya membuat penelitian tentang senam ergonomik ini dengan sampel yang lebih banyak dan intervensi tujuan yang berbeda, misalnya untuk diabetes, kolesterol, dan lain – lain.

5.2.3 Bagi Institusi Kesehatan

Untuk institusi kesehatan, diharapkan adanya pemeriksaan khusus bagi penderita *hyperuric acid* sehingga bukan hanya penyuluhan secara individu dan pemberian obat, serta diadakannya pelatihan tentang senam ergonomik untuk masyarakat di wilayah puskesmas Kendal Kerep.

5.2.4 Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Untuk Institusi pendidikan, diharapkan untuk mengadakan pelatihan bagi Mahasiswa agar menambah keterampilan di bidang keperawatan komplementer sehingga bisa menjadi seorang ahli yang bisa dan mampu melatih orang lain tentang senam ergonomik.