

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat nyeri sendi lansia sebelum dilakukan senam lansia yaitu sebagian besar dari lansia mengalami nyeri sedang (63,3%)
2. Tingkat nyeri sendi lansia sesudah dilakukan senam lansia yaitu sebagian besar dari responden merasakan nyeri ringan (70%)
3. Adanya senam lansia dapat mempengaruhi penurunan nyeri sendi, yang membuktikan bahwa senam lansia sangat efektif untuk menurunkan nyeri sendi pada lansia.

#### **B. Saran**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan , terdapat beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi Karang Werda Werda Mukti

Diharapkan setelah dilakukan penelitian ini, Karang Werda Werda Mukti dapat secara rutin melakukan senam lansia minimal satu minggu sekali.

2. Bagi Responden

Diharapkan responden dapat secara rutin datang dan melaksanakan senam secara rutin dan melaksanakan germas yaitu olahraga secara rutin minimal satu minggu 3 kali dengan durasi waktu 30 menit, supaya lansia dapat tetap produktif sehingga nyeri sendi dapat menurun.