BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai "Pengaruh Latihan Fisik dan Senam Rematik terhadap Nyeri Sendi pada Lansia dengan Rheumatoid Arthritis di Desa Pasie Lamgarot", maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan fisik berpengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia. Rata-rata skala nyeri sebelum intervensi adalah 4,70 (SD=1,129) dan setelah intervensi turun menjadi 1,77 (SD=0,789). Hasil uji Wilcoxon menunjukkan p-value = 0,000 (≤0,05), yang berarti terdapat penurunan nyeri sendi yang signifikan setelah latihan fisik diberikan.

2. Senam rematik juga berpengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia. Rata-rata skala nyeri sebelum intervensi adalah 4,35 (SD=1,183) dan setelah intervensi turun menjadi 1,95 (SD=0,605). Hasil uji Wilcoxon menunjukkan p-value = 0,000 (≤0,05), yang berarti terdapat penurunan nyeri sendi yang signifikan setelah senam rematik diberikan.

3. Perbandingan efektivitas antara latihan fisik dan senam rematik menunjukkan adanya perbedaan bermakna. Hasil uji Mann-Whitney U Test diperoleh nilai mean rank kelompok latihan fisik = 30,40 dengan sum of rank = 608,00, sedangkan kelompok senam rematik memiliki mean rank = 10,60 dengan sum of rank = 212,00. Nilai p-value = 0,000 (≤0,05) menunjukkan bahwa latihan fisik lebih efektif dibandingkan senam rematik dalam menurunkan nyeri sendi.

4. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa baik latihan fisik maupun senam rematik efektif digunakan sebagai terapi nonfarmakologis untuk mengurangi

nyeri sendi pada lansia dengan rheumatoid arthritis. Namun, latihan fisik memberikan hasil penurunan nyeri yang lebih optimal dibandingkan dengan senam rematik.

5.2 Saran

1. Bagi Mahasiswa Universitas Bina Bngsa Getsempena

   Menjadi sumber referensi pemberian latihan fisik dan senam rematik terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia dengan rheumatoid artritis

2. Bagi responden

   Diharapkan dapat menerapkan metode nonfarmakologi dengan menggunakan latihan kaki daan senam rematik, karena latihan kaki juga senam rematik telah terbukti efektif untuk menurunkan nyeri sendi pada lansia.

3. Bagi Desa Pasie Lamgarot

   Diharapkan hasil penelitian dari kedua kelompok yaitu kelompok latihan fisik dan senam rematik ini dapat digunakan sebagai salah satu alternatif nonfarmakologi yang bisa mengurangi nyeri sendi pada lansia.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Peneliti senlanjutnya diharapkan dapat meneliti tentang terapi komplementer lain yang dapat bermanfaat dalam mengurangi nyeri sendi.