

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Hasil *literature review* mengenai “Pengaruh Senam Ergonomik terhadap Kadar Asam Urat pada Lansia dengan *Gout*.” disimpulkan sebagai berikut:

- a. Kadar Asam Urat pada Lansia dengan *Gout* Sebelum diberikan Senam Ergonomik

Kadar asam urat pada lansia yang menderita *gout* sebelum diberikan intervensi senam ergonomik memiliki nilai rata-rata dari penggabungan kelima jurnal yakni 7,6 mg/dl atau tinggi melebihi batas normal.

- b. Kadar Asam Urat pada Lansia dengan *Gout* Setelah diberikan Senam Ergonomik

Kadar asam urat pada lansia yang menderita *gout* setelah diberikan intervensi senam ergonomik memiliki nilai rata-rata dari penggabungan kelima jurnal yakni 6,2 mg/dl atau berada di batas normal. Penurunan kadar asam urat yang terjadi setelah diberikan intervensi ergonomik tentu akan berbeda pada setiap individu dan dari frekuensi pemberian intervensi serta faktor lain yang menghambat maupun mempermudah penurunan kadar asam urat (faktor gaya hidup).

- c. Pengaruh Senam Ergonomik terhadap Kadar Asam Urat pada Lansia dengan *Gout*

Hasil analisis yang didapat dari kelima *literature review* diatas menggambarkan hasil uji analisis dengan *p value* = 0.000 dalam 4 jurnal dan *p value* = 0,005 dalam 1 jurnal dengan rumus $p < \alpha$ ($\alpha=0,05$). Maka disimpulkan bahwa 100% dari kelima jurnal yang di *review* memiliki hasil yang menyatakan ada pengaruh dari pemberian senam ergonomik terhadap penurunan kadar asam urat pada lansia penderita *gout*.

5.2 Rekomendasi

Hasil dari *literature review* yang telah dilakukan, maka peneliti menyampaikan rekomendasi yang bisa menjadikan masukan kepada semua pihak diantaranya adalah sebagai berikut :

5.2.1 Institusi Pelayanan Kesehatan

Hasil dari *literature review* ini dapat menjadi pertimbangan untuk pengembangan diberlakukannya terapi nonfarmakologi terhadap kadar asam urat dan *gout* terutama dengan senam ergonomik karena efektif menurunkan kadar asam urat.

5.2.2 Institusi Pendidikan

Hasil dari *literature review* ini dapat dijadikan sebagai bahan bacaan dan studi perpustakaan, serta berguna sebagai bahan masukan untuk memperkaya pemahaman sehingga dapat menambah informasi dan membantu proses

pembelajaran bagi mahasiswa khususnya mengenai terapi nonfarmakologi senam ergonomik dan *gout*.

5.2.3 Profesi

Hasil dari *literature review* ini menunjukkan efektifitas senam ergonomik dalam menurunkan kadar asam urat. Dalam hal ini, profesi perawat dapat bekerja sama dengan promotor kesehatan untuk melakukan penatalaksanaan penyakit asam urat (*gout*) dengan senam ergonomik dan program edukasi atau penyuluhan tentang *gout* maupun senam ergonomik minimal satu bulan sekali. Serta menggabungkan program senam dengan program diet rendah purin dengan profesi ahli gizi untuk memaksimalkan pengobatan.

5.2.4 Peneliti Selanjutnya

Hasil dari *literature review* ini dapat digunakan oleh peneliti selanjutnya sebagai data dasar untuk dilakukannya penelitian mengenai “Pengaruh Senam Ergonomik terhadap Kadar Asam Urat pada Lansia dengan *Gout*”.