

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Pada studi kasus ini berfokus pada masalah keperawatan Nyeri b.d agen pencedara fisiologis (inflamasi) untuk menurunkan nyeri tersebut dilakukan senam ergonomic selama 7 hari. Studi kasus yang telah dilakukan menunjukan bahwa senam ergonomic efektif dapat menurunkan nyeri sendi pada lansia, dibuktikan klien I mengalami penurunan nyeri dari skala 5 menjadi 1, dan klien II dari skala 6 menjadi 3.

Pada penerapan senam ini perlu dibarengi dengan penyesuaian dan faktor-faktor tertentu. Pada klien I dalam post test penurunan nyeri lebih efektif dibandingkan klien II. Hal ini dikarenakan, pada klien II ketika dikaji sering mengonsumsi makanan tinggi purin seperti kacang-kacangan, jeroan dan gorengan. Sedangkan pada klien I menghindari makanan-makanan tersebut. Klien II juga latihan aktifitas atau olahraganya kurang sedangkan klien I mengungkapkan sering melakukan latihan aktifitas sehingga hal ini mempengaruhi penurunan nyeri yang dirasakan. Faktor lain yang mempengaruhi adalah gerakan, gerakan senam harus dilakukan dengan benar agar nyeri dapat berkurang. Faktor lain yang mempengaruhi kedua klien ini yaitu IMT, klien I memiliki IMT yang normal, tetapi klien dua mengalami IMT dalam kategori kelebihan berat badan sehingga hal ini berpengaruh terhadap keberhasilan penurunan rasa nyeri. Tetapi, bila dilihat dari hasil penurunan nyeri dapat

dinyatakan senam ergonomic ini efektif menurunkan nyeri sendi pada lansia dan akan lebih efektif lagi jika dibarengi penyesuaian faktor-faktor tersebut.

5.2 Rekomendasi

5.2.1 Bagi Perawat Komunitas Gerontik

Tenaga perawat dapat menganjurkan, mengajarkan dan mengedukasi kepada klien senam ergonomic untuk menurunkan nyeri sendi pada masyarakat dan lansia dibarengi dengan keseimbangan pola makan, teratur dalam melakukan olahraga dan juga melakukan gerakan dengan benar dan konsisten.

5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadi masukan menerapkan senam ergonomi dalam menurunkan nyeri pada kasus-kasus yang lainnya dengan jumlah subjek yang lebih banyak.

5.2.3 Bagi Panti

Menerapkan senam ergonomi sebagai kegiatan rutin untuk menurunkan nyeri sendi sebagai pengobatan non farmakologi dibarengi dengan keseimbangan pola makan, teratur dalam melakukan olahraga dan juga melakukan gerakan dengan benar dan senam dilakukan konsisten.