BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pengaruh kompres hangat parutan jahe merah terhadap lansia di BPSTW Abiyoso maka dapat disimpulkan yang didapatkan adalah sebagai berikut:

- 5.1.1 Karakteristik Responden Penelitian responden berusia 60–74 tahun sebanyak 15 orang (60%), sedangkan yang berusia 75–89 tahun sebanyak 10 orang (40%). Lansia berjenis kelamin perempuan sebanyak 19 orang (76%), sedangkan laki-laki sebanyak 6 orang (24%). Lansia sebagian besar mengonsumsi obat natrium diklofenak sebagai pereda nyeri sebanyak 18 orang (72%), sedangkan yang tidak menggunakan obat sebanyak 7 orang (28%). Seluruh responden memiliki tingkat aktivitas ringan (100%). Penggunaan terapi alternatif pada lansia sebagian besar menggunakan terapi alternatif sebanyak 15 orang (60%), sedangkan yang pernah menggunakan kompres air hangat sebanyak 10 orang (40%). Seluruh lansia mengalami nyeri sendi kronik (100%) dengan durasi lebih dari 3 bulan.
- 5.1.2 Rerata skala nyeri sendi pada lansia sebelum dilakukan kompres parutan jahe merah pada lansia BPSTW Abiyoso Pakem Sleman Yogyakarta pada hari 1 sampai dengan hari ke 3 sebesar 6,00
- 5.1.3 Rerata skala nyeri sendi pada lansia sesudah dilakukan kompres parutan jahe merah pada lansia BPSTW Abiyoso Pakem Sleman Yogyakarta pada hari 1 sampai dengan hari ke 3 sebesar 3,00
- 5.1.4 Terdapat pengaruh kompres parutan jahe merah terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia di BPSTW Abiyoso Pakem Sleman Yogyakarta.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi tenaga kesehatan

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan adanya pengaruh kompres hangat jahe merah terhadap penurunan nyeri sendi, tenaga kesehatan di

BPSTW Abiyoso disarankan untuk mengoptimalkan intervensi ini sebagai salah satu pilihan terapi nonfarmakologis dalam penatalaksanaan nyeri sendi pada lansia, guna meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup lansia.

5.2.2 Bagi peneliti selanjutnya

Mengkombinasikan penggunaan kompres jahe merah dengan metode lain yang sesuai kemampuan lansia untuk meningkatkan fungsi sendi dan mencegah kekakuan pada lansia di BPSTW Abiyoso, serta pada penelitian selanjutnya dapat dilakukan perbandingan dengan terapi lain sehingga diperoleh pembandingan yang lebih jelas terhadap efektivitas intervensi. Mengukur dampak terapi tidak hanya pada intensitas nyeri, tetapi juga pada kualitas hidup, fungsi fisik lansia dan makanan yang dikonsumsi lansia.

5.2.3 Bagi lansia

Mempertahankan dan meningkatkan aktivitas fisik meskipun dalam kategori ringan, dengan melakukan latihan sendi atau peregangan secara rutin untuk membantu menjaga kelenturan dan mengurangi kekakuan sendi. Melakukan kompres hangat parutan jahe merah secara rutin sesuai durasi dan frekuensi yang telah ditetapkan untuk memperoleh efek optimal.