

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

- 5.1.1 Karakteristik responden lansia seluruhnya berusia 60-74 tahun. Berdasarkan jenis kelamin kedua kelompok sama rata antara perempuan dan laki-laki. Penelitian ini mayoritas memiliki aktivitas fisik yang cukup tinggi, terutama aktivitas bekerja di sawah.
- 5.1.2 Skala nyeri lutut pada kelompok intervensi menunjukkan adanya penurunan dari pengukuran *pretest* ke *posttest*, sedangkan pada kelompok kontrol skala nyeri lutut relatif tidak mengalami perubahan antara pengukuran pertama dan akhir.
- 5.1.3 Terdapat perbedaan skala nyeri lutut yang signifikan sebelum dan sesudah pemberian kompres jahe pada kelompok intervensi $P\text{-value} < 0,001$. Hasil ini menunjukkan respons positif berupa penurunan skor nyeri setelah perlakuan.
- 5.1.4 Pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skala nyeri lutut pada pengukuran pertama dan pengukuran akhir dengan $P\text{-value} > 0,001$. Secara fisiologis nyeri lutut pada lansia cenderung bersifat menetap apabila tidak diberi intervensi.
- 5.1.5 Terdapat perbedaan yang signifikan pada skala nyeri lutut antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah perlakuan diberikan menunjukkan nilai $P\text{-Value} < 0,001$ ($\alpha = 0,05$), yang menandakan bahwa penurunan nyeri lutut pada kelompok yang diberikan kompres jahe lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol. Yang mana pemberian kompres jahe memberikan pengaruh nyata terhadap perubahan skor nyeri.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi responden

Lansia diharapkan dapat menerapkan kompres jahe empiris secara mandiri dan rutin sebagai upaya non-farmakologis untuk membantu mengurangi nyeri lutut, khususnya setelah melakukan aktivitas fisik.

5.2.2 Bagi kader di posyandu dusun

Kader posyandu diharapkan dapat berperan aktif dalam memberikan edukasi dan pendampingan penerapan intervensi non-farmakologis kompres jahe emprit secara berkelanjutan di lingkungan posyandu. Mengingat adanya perbedaan tingkat pemahaman pada lansia, kader disarankan untuk memberikan penjelasan secara sederhana, bertahap dan berulang.

5.2.3 Bagi institusi keperawatan STIKes Panti Rapih

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi pembelajaran dan pengembangan penelitian keperawatan komunitas berbasis terapi non-farmakologis dan potensi lokal.

5.2.4 Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain dengan kontrol yang lebih kuat seperti randomisasi, jumlah sampel yang lebih besar, serta durasi intervensi yang lebih panjang guna memperoleh hasil yang lebih komperhensif.