

## BAB 5

### PENUTUP

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. sebelum intervensi, mayoritas responden memiliki nilai rata-rata nyeri sendi pada kategori 3,4 – <6,4, yaitu sebanyak 20 orang (66,7%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri sendi dengan tingkat sedang hingga tinggi.
2. Setelah intervensi mayoritas responden berada pada kategori 1,0 – <3,4, yaitu sebanyak 18 orang (60%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia mengalami penurunan nyeri sendi ke tingkat ringan setelah intervensi.
3. Kombinasi *stretching* dan kompres hangat terbukti memberikan pengaruh yang bermakna terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia di lokasi penelitian. Hasil analisis menggunakan uji friedman test dengan nilai *Chi-Square* sebesar 169,382 dengan *p-value* < 0,01, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah perlakuan diberikan.

#### 5.2 Saran

1. Bagi Pasien

Diharapkan lansia yang mengalami nyeri sendi dapat secara aktif melakukan *stretching* dan menggunakan kompres hangat sebagai terapi nonfarmakologis yang mudah, murah, dan efektif dalam menurunkan tingkat nyeri. Keduanya dapat dilakukan secara mandiri atau dibantu oleh keluarga sebagai bentuk pemberdayaan diri untuk meningkatkan kualitas hidup.

2. Bagi Masyarakat

Masyarakat, khususnya keluarga dan pengasuh lansia, diharapkan dapat lebih peduli dan proaktif dalam menerapkan perawatan nonfarmakologis seperti *stretching* dan kompres hangat. Pendidikan kesehatan melalui penyuluhan atau program promosi kesehatan sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam merawat lansia dengan keluhan nyeri sendi.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Lembaga pendidikan keperawatan dapat memanfaatkan temuan penelitian ini sebagai sumber referensi pendukung dalam kegiatan pembelajaran, terutama pada mata kuliah keperawatan gerontik dan manajemen nyeri. Diharapkan dapat memperkaya praktik intervensi keperawatan dengan pendekatan yang efektif, komprehensif, dan sesuai dengan kondisi lansia.

#### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Studi ini dapat menjadi landasan bagi penelitian selanjutnya dengan cakupan populasi yang lebih luas atau metode yang berbeda, seperti desain eksperimental dengan kelompok kontrol. Peneliti selanjutnya juga dapat mengevaluasi efektivitas jangka panjang dari kombinasi stretching dan kompres hangat, serta dampaknya terhadap kualitas hidup lansia secara menyeluruh.