

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan kesepuluh telaah artikel penelitian maka keputusan klinis yang dapat disimpulkan adalah sebagian besar senam rematik berpengaruh terhadap penurunan tingkat nyeri dan dapat melancarkan peredaran darah. Namun, ada beberapa artikel yang telah ditelaah didapatkan hasil bahwa Senam rematik dapat meningkatkan kualitas hidup, dan meningkatkan koping pasien. Meskipun kebanyakan dalam literature senam rematik ini belum terlalu banyak diterapkan dalam meningkatkan kualitas hidup dan meningkatkan koping pasien, namun senam rematik ini dapat menurunkan nyeri dan memperlancar peredaran darah.

Selain itu, hasil dari telaah artikel penelitian ini dapat dikembangkan standar operasional senam rematik yang dapat dijadikan acuan dalam pelaksanaan terapi kesehatan dalam meminimalisir nyeri sendi.

B. Saran

1. Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai alternatif dalam melakukan terapi kesehatan terhadap kelompok usia lanjut sebagai upaya dalam menurunkan skala nyeri sendi dan meningkatkan kualitas hidup lansia.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk menjadikan hasil penelitian ini sebagai referensi. Adapun saran bagi peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian serupa dengan turun ke lapangan menggunakan metode penelitian yang berbeda. Selain itu, peneliti selanjutnya lebih mengkaji kembali strategi yang dapat meningkatkan harapan pasien sehingga akan tercapainya peningkatan kualitas hidup pasien dalam pelaksanaan pemanfaatan senam rematik.