

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Penelitian tentang pengaruh senam reumatik terhadap kemandirian dalam melakukan aktivitas fisik sangat terbatas, baik dari aspek kualitas maupun kuantitas penelitian yang ada. Aspek lain yang menjadi penting dalam penelitian adalah pertimbangan homogenitas sampel penelitian. Rata rata penelitian ini hanya membuat kriteria inklusi yang sangat sempit sehingga homogenitas sampel masih kurang.

Proses intervensi masing-masing penelitian berbeda dimana Penelitian yang dilakukan oleh Price and Basset (2014) dilakukan dengan metode pretest dan post tes dengan intervensi selama 6 minggu pada lansia Laki-laki dan perempuan, berusia antara 50 dan 65 tahun. Jurnal penelitian yang dilakukan Riyanti and Pujiati (2018) melibatkan lansia usia 60-85 tahun dengan karakteristik responden dalam dua kelompok di atas adalah usia rata-rata responden dalam kelompok intervensi yaitu sekitar 67,82 tahun. Intervensi dilakukan pada kelompok sebanyak 8 responden diberikan pelatihan ADL selama 6 minggu.

Penelitian Nurhidayah et al (2015) dimana penentuan kriteria inklusi penelitian yakni: 1) Lansia yang bersedia menjadi subjek penelitian, 2) lansia yang bersedia mengikuti senam 36 kali, 3) tidak

mempunyai penyakit yang mengakibatkan gangguan kardiovaskuler, 4) Lansia dengan nyeri sendi dan 5) lansia tidak mengikuti senam atau olahraga lain selain senam rematik. Jurnal penelitian Riyanti dan Pujiati (2018) menjelaskan kriteria sampel yang di libatkan adalah lansia dengan ketergantungan sedang/moderat. Kriteria eksklusi dalam penelitian Basset and Price (2014) yakni lansia dengan penyakit progresif atau terminal, penyakit kronis akut atau kondisi lansia yang tidak stabil.

Dari 15 jurnal ini sepuluh penelitian (66,6%) menunjukkan efektifitas senam rematik terhadap kemampuan aktivitas lansia. Artinya, senam rematik ini memberikan efek yang signifikan terhadap perubahan kemampuan aktivitas sehari-hari lansia. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Susilowati and Suratih (2017) Menunjukkan bahwa sebagian besar kemandirian lansia pada kelompok intervensi sebelum diberikan senam rematik adalah dalam kategori ketergantungan moderat yaitu sebanyak 17 (94,4%) lansia untuk setiap kelompoknya. Sedangkan setelah dilakukan intervensi menunjukkan bahwa sebagian besar kemandirian lansia setelah diberikan senam rematik mengalami peningkatan

Uji statistik dalam penelitian Susilowati and Suratih (2017) menggunakan uji beda pada kelompok kontrol dengan taraf kesalahan 0,05 diperoleh nilai p sebesar 0,083 yang berarti nilai ini lebih besar dari 0.05. Sedangkan hasil penelitian Khatimah et al (2015) dengan

menggunakan uji statistic Paired Sample T-test diperoleh nilai  $p = 0,000$ .

## **B. Saran**

Diharapkan memberikan landasan bagi para peneliti lain dalam melakukan penelitian lain seperti jenis terapi komplementer lain yang mengacu pada standar intervensi keperawatan dalam rangka meningkatkan kemampuan kemandirian lansia dalam melakukan Activity Of Daily Living (ADL).

Diharapkan lansia baik di setting komunitas di bawah binaan Puskesmas atau di Dinas misalnya Panti Werdha untuk tetap mengikuti kegiatan yang di programkan oleh puskesmas, sehingga mengurangi risiko terhadap masalah kesehatan akibat penyakit degeneratif.

Melakukan evaluasi kegiatan baik yang mencakup kegiatan fisik atau kegiatan lainnya, kontribusi untuk mengevaluasi terapi modalitas pada lansia di panti sosial atau Puskesmas, sehingga bias menformulasikan latihan senam yang tepat dan efektif sesuai dengan kebutuhan lansia.

Pengembangan konsep terapi intervensi mandiri perawat dengan melakukan riset-riset unggulan yang dapat dikembangkan sebagai alternative intervensi mandiri perawat oleh instansi penyelenggara pendidikan keperawatan khususnya Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. Sehingga kontribusi dalam mensejahterakan umat

dan bentuk aplikasi Tri Dhrama dapat benar-benar dilakukan dengan baik.