

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil peneliti gambaran Rentang Gerak Sendi pada Lansia yang mengikuti program senam di Desa Sumpersuko, Kecamatan Tajinan, Kabupaten Malang, maka dapat disimpulkan bahwa rentang gerak sendi lutut lansia yaitu hampir seluruhnya (82%) 33 lansia masuk kategori normal, sebagian kecil (18%) 7 lansia masuk kategori tidak normal dan rentang gerak sendi siku lansia yaitu hampir seluruhnya (80%) 32 lansia masuk kategori normal, sebagian kecil (20%) 8 lansia masuk kategori tidak normal.

5.2 Saran

Saran yang dapat peneliti berikan berdasarkan hasil peneliti ditemukan sebagai berikut :

1) Bagi Responden

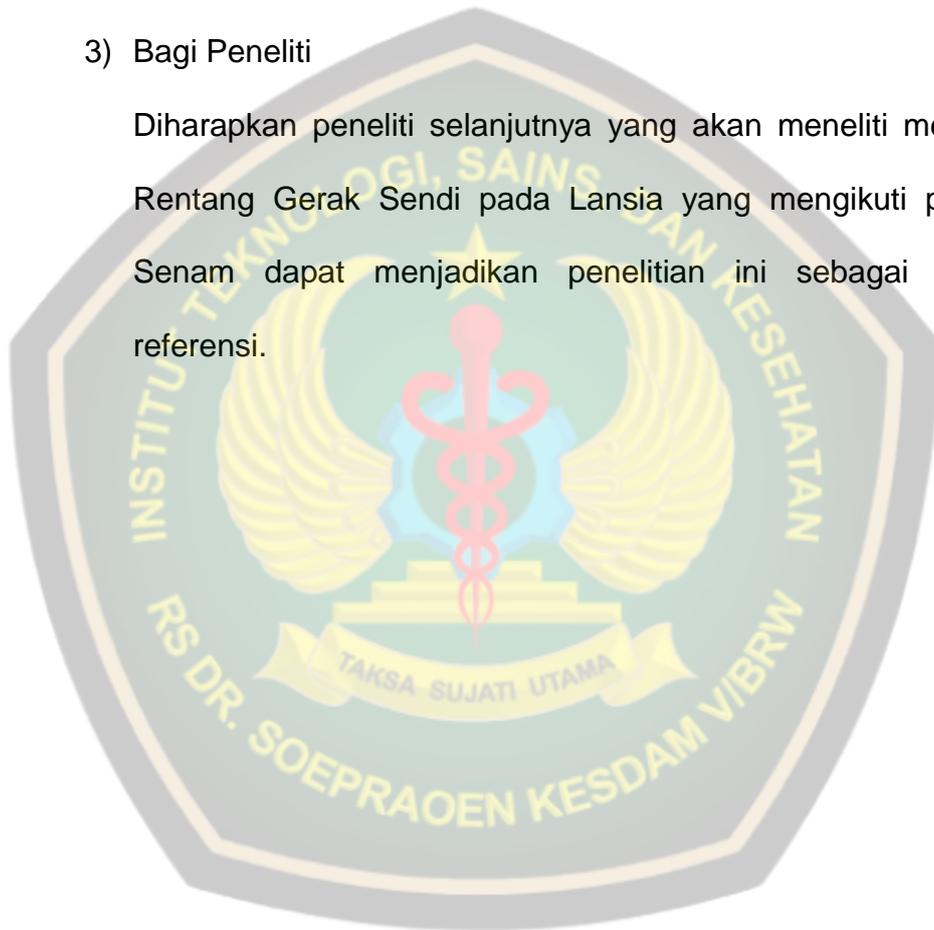
Hasil penelitian dapat meningkatkan minat pada Masyarakat Lansia untuk mengikuti program senam lansia secara rutin, dampak pengaruh senam lansia ialah untuk mengurangi kekakuan sendi dan edukasi yang diberikan yaitu mengikuti senam secara rutin dan dapat mengambil informasi yang diberikan oleh Peneliti.

2) Bagi Kader Posyandu

Diharapkan bagi Kader Posyandu datang memberikan penyuluhan dan pengukuran sendi siku dan sendi lutut menggunakan goniometer yang dapat meningkatkan minat masyarakat Lansia terhadap program Senam yang diadakan.

3) Bagi Peneliti

Diharapkan peneliti selanjutnya yang akan meneliti mengenai Rentang Gerak Sendi pada Lansia yang mengikuti program Senam dapat menjadikan penelitian ini sebagai sumber referensi.



DAFTAR PUSTAKA

- Alpin, H. (2016). Hubungan Fungsi Gerak Sendi dengan Tingkat Kemandirian Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Gau Mabaji Kabupaten Gowa.
- Azizah, L.M. 2011. Keperawatan Lanjut Usia. Yogyakarta: Graha Ilmu, Bandung: Alfabeta.
- Badan Pusat Statistik [BPS].(2016). Survei Ekonomi Nasional (Susenas) Tahun 2016. Jakarta: Badan Pusat Statistik..
- Derison Marsinova Bakara, Surani Warsito. 2016. Latihan *Range Of Motion* (ROM) terhadap rentang sendi pasien pasca stoke. *Idea Nursing Journal*, 7(2): 12-18. Junaidi I. 2011. Stroke waspadai ancamannya. Yogyakarta: ANDI.
- Hasanuddin, U. (2016). Pengukuran Rom Ekstremitas Superior. 1–25. Retrieved From <https://med.unhas.ac.id/fisioterapi/wp-content/uploads/2016/12/Pengukuran-ROM.pdf>.
- Hetty, A. G. (2020). *Lansia, Pandemi, dan “New Normal”*., Dosen FISIP Universitas Pelita Harapan., Jumat, 19 Juni 2020 | 08:00 WIB.
- Hidayat. (2022). *Literatur Review : Pengaruh Terapi Range of Motion (ROM) dan Pengaruh Senam Rematik Terhadap Kemandirian Lansia Dalam Melakukan Activity Of Daily Living (ADL) di Panti Werdha.*
- Julhana.,dkk (2017). PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP AKTIVITAS SEHARI-HARI LANSIA DI DESA PUYUNG WILAYAH KERJA PUSKESMAS PUYUNG KECAMATAN JONGGAT KABUPATEN LOMBOK TENGAH TAHUN 2017 Prodi DIV Keperawatan Bima Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Mataram.
- Kholifah Siti Nur. (2016). *Keperawatan Gerontik.*
- Koesmahl,. Goniometer. Retrieved 24 Juli 2018, from <http://www.scranton.edu/faculty/kosmahl/courses/gonio/lower/pa ges/kn eflexion.shtml>
- Lase. (2021). Hubungan Senam Lansia Dengan Penurunan Skala Nyeri Rheumatoid Arthritis Pada Lansia Di UPT PS Lanjut Usia Binjai-Dinsos Provinsi Sumatera Utara SKRIPSI.
- Misnaniarti, M. (2017). *Situation Analysis of Elderly People and Efforts To Improve Social Welfare in Indonesia.**Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 67–73. <https://doi.org/10.26553/jikm.2017.8.2.67-73>.

- Noor, Z. H. (2012). Buku Ajar Gangguan *Muskuloskeletal*. In Salemba Medika. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0003140>
- Notoatmodjo, S. (2012). Metodologi Pendidikan Kesehatan. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Nursalam (2015) Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen, Penelitian Keperawatan. Yogyakarta: Salemba Medika Padila. *Journal of Chemical Information and Modeling*. doi: 10.1017/CBO9781107415324.004.
- Nursalam. (2013). Metode Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Klinis (3th ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2016). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika
- Nursalam. 2013. Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta : Salemba Medika.
- Padila. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta. Nuha Medika.
- Potter, Patricia A., Perry, A. G. (2010). *Fundamental of Nursing Seventh Edition*. In Elsevier.
- Pranata, L, koerniawan, D, elisabeth, N., 2019. Efektifitas Rom Terhadap Gerak Rentang Sendi Lansia. *Proceeding Seminar Nasional Keperawatan*, 5(1), pp.110–117. Available at: <http://conference.unsri.ac.id/index.php/SNK/article/viewFile/1636/880>.
- Ratnawati, E., (2019). *Asuhan Keperawatan Gerontik* 1st ed., yogyakarta: PT Pustaka Baru.
- Riset Kesehatan Dasar. (2013, Desember 1). Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar. Retrieved Juli 2021, 12, from Penelitian Pengembangan Kementerian Kesehatan: http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2013/Laporan_riskesdas_2013_final.pdf
- Riskesdas, R. (2018). Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Jakarta: Litbang Kemenkes RI.
- Saftarina, F., Rabbaniyah, F. (2016). Hubungan Senam Lansia terhadap Kualitas Hidup Lansia yang Menderita Hipertensi di Klinik HC UMMI Kedaton Bandar Lampung. *Jurnal Keperawatan*
- Sianturi, (2018). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia di Puskesmas Medan Tuntungan.

- Statistik Penduduk Lanjut Usia Tahun 2016*. Jakarta: Badan Pusat Statistik
- Sugiarto, A. (2017). Pengaruh Durasi *Static Streetching Otot Hamstring* Terhadap Peningkatan *Ekstensi* Sendi Lutut pada Lanjut Usia Di Posyandu Serangan Desa Blusukan.
- Sugiono. (2012). Metodologi Penelitian Pendidikan. Bandung: *Alfabeta*.
- Sulanjari, E. (2018). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan kepatuhan Menjalakan Diit Diabetes Mellitus', Skripsi, Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan Insan Cendekia Medika, Jombang.
- Wafiq. (2018). Pengaruh Kombinasi *Myofascial Release* dan Aplikasi *Kinesio taping* terhadap Peningkatan Lingkup Gerak Sendi (LGS) pada Lansia dengan Risiko *Osteoarthritis Knee* di Puskesmas Kendal Kerep Skripsi
- Wibowo. A., (2018). Hubungan Keaktifan Mengikuti Senam Lansia dengan Keseimbangan Tubuh pada Lansia, SKRIPSI.
- World Health Organization. (2018, Mei 22). *Ageing and health*. Retrieved Juli 2021, 12, from *who international*: <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/ageing-andhealth>.

