

## **BAB 7**

### **KESIMPULAN dan SARAN**

#### **7.1 Kesimpulan**

Berdasarkan uraian pada hasil penelitian dan pembahasan peneliti menyimpulkan bahwa:

1. Intensitas nyeri sendi pada usia produktif sebelum dilakukan senam rematik peneliti diketahui bahwa rata-rata intensitas nyeri sendi adalah sebesar 5 di Kelurahan Ngagel Rejo Kecamatan Wonokromo.
2. Intensitas nyeri sendi pada usia produktif sesudah dilakukan senam rematik rata-rata intensitas nyeri sendi sesudah dilakukan senam rematik adalah sebesar 3 yang dilakukan di Kelurahan Ngagel Rejo Kecamatan Wonokromo.
3. nilai uji statistik  $p=0.000$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan senam rematik terhadap intensitas nyeri sendi pada usia produktif yang mengalami osteoarthritis.

#### **7.2 Saran**

##### **7.2.1 Bagi Petugas Kesehatan**

Petugas kesehatan khususnya perawat komunitas dapat menggunakan latihan senam rematik secara periode sebagai salah satu terapi non farmakologis dalam menurunkan intensitas nyeri seni pada usia produktif yang mengalami osteoarthritis.

### **7.2.2 Bagi Responden Di Kelurahan Ngagel Rejo Kecamatan Wonokromo Surabaya**

Responden dapat melanjutkan latihan senam rematik secara kelompok dengan jumlah yang lebih banyak dan juga dapat membentuk komunitas latihan rentang gerak yang dipandu oleh instruktur senam rematik yang sertifikasi.

### **7.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan penelitian dengan menggunakan *Quasy-experiment*. Yang menggunakan kelompok kontrol dan kelompok intervensi dengan tempat penelitian yang berbeda dan jumlah sampel yang lebih banyak, sehingga waktu yang digunakan dalam pengumpulan dan pengolahan data dapat lebih efektif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adella, Yussi. (2014). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Osteoarthritis Lutut Pada Ibu Rumah Tangga. *Jurnal Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Ambardini, Rachmah L. (2012) *Peran Latihan Fisik Dalam Managrmnt Terhadap Osteoarthritis*. Pendidikan Jasmani dan Prestasi Akademik:FIK UNY
- Annisa, Siti. (2011). Kekuatan Otot Dan Mobilitas Usia Lanjut Setelah Latihan Penguatan Isotonik. *Jurnal of Gerontology Vol.61 No.1*.
- Anggara & Prayitno. (2013). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tekanan Darah di Puskesmas Telaga Murni Cikurang Barat Tahun 2012. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Vol.5 No.1*.
- Anwar. Syaferi. (2014). Pengetahuan Lansia dengan Arthritis Rheumatoid Dalam Mengaplikasikan Senam Rematik di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dan Wilayah Medan-Binjai Tahun 2014. *Jurnal Stikes RS Haji Medan Vol.3 No.*
- Asmadi. (2008). *Teknik Prosedural Keperawatan: Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta:Salemba Medika.
- Charlish, Anne (2010). *Jawaban-Jawaban Alternatif Untuk Arthritis & Reumatik*. Klaten:Quantum Publishing Ltd.
- Dariyo, A. (2008). *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Jakarta: Grasindo.
- Efendi, F, & Makhfudli. (2009). *Keperawatan Kesehatan Komunitas: Teori dan Praktek Dalam Keperawatan*. Jakarta:Salemba Medika.
- Felson,D., T. (2008). *Osteoarthritis*. In:Fauci, A., Hauser, L.S., Jameson, J.L.,Ed, *Harrison's Principles of Internal Medicine Seventeenth Editin*. New York, United States of America. McGraw-Hill Comppanies Inc: 2158-65.

Gahara, R M, Irfan (2006). Pengaruh Penambahan *Long Axis Oscillated* Pada Intervensi Mwd dan Tens Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri Pada Capsular Pattern Akibat Osteoarthritis Lutut. *Jurnal Fisioterapi Indonesia. Vol.6 No.1.*

Guyton, A. C.& J.E. Hall. (2007). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC.

Haq, L, Murphy, E, & Dacre, J (2003). *Osteoarthritis*. Postgrad Med J: 79:377-83.

Helmi, Noor Zairin. (2012). *Buku Ajar Gangguan Muskuloskeletal*. Jakarta:Salemba Medika.

Hendrati & Anggraini. (2014). Hubungan Obesitas dan Faktor Faktor Pada Individu Dengan Kejadian Osteoarthritis Genu. *Jurnal Berkala Emdilogi.Vol.2 No.*

Hidayat, A. A. (2007). *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta:Salemba.

Hidayat. (2010). *Metode Penelitian Kesehatan: Paradigma Kuantitatif*. Surabaya:Kelapa Pariwara.

Hidayat. (2011). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta:EGC.

Judha, M., Sidarti, dan Fauziah, A., (2012). *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*. Yogyakarta:Nuha Medika.

Koentjoro, S.L. (2010). *Hubungan Antara Indeks Masa Tubuh (IMT) Dengan Derajat Osteoarthritis Lutut Menurut Kellgren dan Lawrence*. Semarang. Universitas Diponegoro.

Kuswanto, H (2010) Pengaruh Senam Rematik Terhadap Nyeri Sendi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budimulia 04 Margaguna Jakarta Selatan. Universitas Esa Unggul.*Vol 2 No.2*

Li, L, Liu, X, & Herr, K (2007). *Pastoperative Pain Intensity Assessment: A Comparison Of Four Scales In Chinese Adults* (Online). Retrieved:Desember 5, 2012. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov>.

- Lukman Nurma Ningsih. (2009). *Asuhan Keperawatan pada Klien dengan Gangguan Sisytem Muskuloskeletal*. Jakarta: Penerbit Salemba Medika.
- Majid, N .(2011). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Osteoarthritis. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Vol.5 No.2*.
- Maryunani, Anik, dkk. (2009). *Asuhan Kegawatan Dan Penyulit Pada Neonatus*. Jakarta:Trans Info Medika.
- Misnadiarly. (2010). Osteoarthritis. *Penyakit Sensi Pada Orang Dewasa Dan Anak*. Jakarta: Pustaka Popular Obor.
- Mubarak, W, L Chayatin, N., Santoso. B. A. (2010). *Keperawatan Komunitas*. Jakarta: Salemba Medika.
- Muttaqin, Arif. (2008). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan Sistem Persyarafan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nur, M. 2009. Pengaruh Peningkatan Kualitas Hidup Penderita Osteoarthritis terhadap Perkembangan Industri Olahraga. *Jurnal Universitas Jember*.
- Nursalam. (2008). *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan, Pedoman Skripsi, Tesis, Dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika
- Palestine, B. (2007). *Pendidikan Kesehatan Dalam Pengelolaan Diabetes Secara Mandiri* (Online).<http://www.bondanpalestine.com>.
- Parjoto, Slamet. (2005). *Terapi Listrik Untuk Modulasi Nyeri*. Semarang:IFI Cabang.
- Prasetyo, S, Nian . (2010). *Konsep Dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta: Graha ilmu.
- Potter, P. A., Perry, A. G (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik*. Jakarta: EGC

Price, SA, Wilson, LM. *Patofisiologi : Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit. Volume 2 Ed/6*. Hartanto H, Susi N, Wulansari P, Mahanani DA, editor. Jakarta: EGC; 2005.

Purwoastuti, Endang. (2009). *Waspada! Gangguan Rematik*. Yogyakarta: Kanisius.

Rujito. (2012). *Konsep Nyeri*. Retrieved: 8 April 2012. [www.binhasyi.wordpress.com/konsep-nyeri](http://www.binhasyi.wordpress.com/konsep-nyeri).

Smith, Jean. (2010). *Buku Saku Prosedur Klinis Keperawatan*. Indonesia:EGC

Soeroso, J et al. (2006). *Osteoarthritis*. In: Sudoyo AW, Setiyohadi B, Alwi I, Simadibrata M, Setiati S, editors. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. Edisi IV. Jakarta: Pusat Penerbitan Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Indonesia.

Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Jakarta: EGC.

Suhendriyo. (2014). Pengaruh Senam Rematik Terhadap Pengurangan Nyeri Pada Penderita Osteoarthritis Lutut Di Karangasem Surakarta. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan. Vol.3 No.1*.

Universitas Katolik Widya Mandala. (2015). *Pedoman Penyusunan Dan Penilaian*. Surabaya: Fakultas Keperawatan Unika Widya Mandala.

Wibowo, A, G,. (2012). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Intensitas Nyeri Pada Penderita Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain) di Poli Saraf RSUD Banyumas. *Jurnal Universitas Muhammadiyah Surakarta*.

Yatim, Faisal. (2006). *Penyakit Tulang dan Persendian (arthritis atau arthralgia)*. Jakarta: Pustaka Populer Obat.

Yuliasih & Soeroso J. 2007. *Osteoarthritis dalam tjokroprawiro et al., editor, Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. Surabaya: Penerbit Universitas Airlangga.

Zakiah, Ana. (2015). *Nyeri Dan Penatalaksanaan Dalam Praktik Keperawatan Berbasis Bukti*. Jakarta: Salemba Medika.