

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan tujuan penelitian, hasil penelitian dan pembahasan tentang “Pengaruh Senam Lansia terhadap Kadar Asam Urat pada Lansia dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Rerata usia dengan rerata 64,8 tahun dan 67,4 tahun, jenis kelamin mayoritas perempuan dan mayoritas tidak bekerja.
2. Rerata kadar asam urat sebelum diberikan senam bugar lansia di Poliklinik RSUD Wonosari pada kelompok intervensi adalah 8,32 (kadar AU tinggi)
3. Rerata Kadar asam urat setelah diberikan senam bugar lansia di Poliklinik RSUD Wonosari pada kelompok intervensi adalah 5,87 (kadar AU normal)
4. Rerata kadar asam urat sebelum kelompok intervensi diberikan senam bugar lansia di Poliklinik RSUD Wonosari pada kelompok kontrol adalah 9,34 (kadar AU tinggi)
5. Rerata Kadar asam urat setelah kelompok intervensi diberikan senam bugar lansia di Poliklinik RSUD Wonosari pada kelompok kontrol adalah 9,31 (kadar AU tinggi)
6. Ada pengaruh senam bugar lansia terhadap kadar asam urat pada lansia di RSUD Wonosari pada kelompok intervensi dengan p value = 0,015 karena lebih kecil dari alfa.

B. Saran

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat menjadi sarana belajar dalam rangka menambah pengetahuan, dan mohon untuk peneliti selanjutnya menambah jumlah respondennya dan melengkapi instrumen yang lebih lengkap lagi yaitu matras.

2. Bagi Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai masukan dalam pengembangan kurikulum keperawatan gerontik pada lanjut usia.

3. Bagi Lanjut Usia

Hasil penelitian ini sebagai masukan lansia untuk dapat menormalkan kadar asam urat pada lansia

4. Bagi Rumah sakit

Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi perawat untuk melakukan asuhan keperawatan gerontik dengan senam bugar lansia.