

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dengan judul “pengaruh Latihan Gerak Pinggul (*Stretching*) terhadap Skore Nyeri Pinggul pada Lansia di Posyandu Lansia Dusun Trosari Patuk Gunungkidul dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden (umur dengan rerata 66,30 tahun, jenis kelamin yaitu laki-laki sebanyak 70%, pendidikan yaitu SD sebanyak 70% dan pekerjaan yaitu tidak bekeja sebanyak 40%).
2. Skore nyeri pinggul pada lansia sebelum diberikan Latihan gerak pinggul (*Stretching*) di Posyandu Lansia Dusun Trosari Patuk Gunungkidul yaitu dengan rerata 5,8 (sedang)
3. Skore nyeri pinggul pada lansia setelah diberikan Latihan Gerak Pinggul (*Stretching*) di Posyandu Lansia Dusun Trosari Patuk Gunungkidul dengan rerata 3,3 (sedang)
4. Perbedaan skore nyeri pinggul sebelum dan sesudah dilakukan Latihan Gerak Pinggul (*Stretching*) yaitu 2,50 (ringan)
5. Ada pengaruh Latihan Gerak Pinggul (*Stretching*) terhadap Nyeri Pinggul pada Lansia di Posyandu Lansia Dusun Trosari Patuk Gunungkidul

B. Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya
Diharapkan penelitian ini dikembangkan oleh peneliti selanjutnya, dengan meneliti tehnik non farmakologi yang lain yang bisa digunakan untuk mengatasi nyeri pinggul selain latihan gerak pinggul (*Stretching*) sehingga bisa diketahui penanggulangan nyeri selain teknik farmakologi secara menyeluruh.
2. Bagi Lansia di Posyandu Lansia Trosari
Hasil penelitian ini dapat sebagai program kegiatan rutih untuk mengurangi nyeri bagi lansia yang mengalami nyeri pinggul dengan latihan *Stretching*,

Dan dapat dilakukan secara mandiri maupun secara kelompok. Setidaknya 2- 3 kali seminggu.

3. Bagi Ilmu Keperawatan

Diharapkan latihan fisik berupa latihan gerak pinggul (*stretching*) ini dapat dijadikan acuan bagi perawat dalam ruang lingkup keperawatan khususnya penerapan peran dan fungsi perawat sebagai role model dan konselor di masyarakat, dan perawat bisa menerapkan teknik non farmakologi dalam menangani nyeri sebelum teknik farmakologi.