

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian mengenai “Pengaruh Teknik *Contrast Bath* Terhadap Nyeri Sendi Lutut pada Lansia di Posyandu Lansia Dukuh Sawit Desa Sawit Kecamatan Gantiwarno Kabupaten Klaten” dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden pada penelitian ini memiliki rerata umur 66,19 tahun, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (62,5%), pendidikan terakhir SD (100%) dan bekerja sebagai buruh/ petani (75%).
2. Nyeri sendi lutut lansia sebelum pelaksanaan teknik *contrast bath* seluruhnya (100%) adalah sedang dan rerata 5,44 sedangkan setelah pelaksanaan teknik *contrast bath* mengalami penurunan yaitu sebanyak 50% responden nyeri ringan dan rerata 3,50.
3. Ada pengaruh teknik *contrast bath* terhadap nyeri sendi lutut pada lansia di Posyandu Lansia Dukuh Sawit Desa Sawit Kecamatan Gantiwarno Kabupaten Klaten dengan *p value* 0,005 ($p < 0,05$).

B. Saran

1. Bagi lansia
Lansia penderita nyeri sendi sebaiknya dapat melakukan pencegahan secara mandiri di rumah dengan melakukan teknik *contrast bath* dan melakukan kontrol kesehatan secara rutin.
2. Bagi tenaga kesehatan
Perawat sebagai petugas kesehatan seharusnya ikut terjun ke lingkungan komunitas untuk memberikan pendidikan kesehatan khususnya pada lansia yang mengalami masalah nyeri bagian sendi terutama lutut mengenai penanganan dan penatalaksanaan nyeri yang aman tanpa mengkonsumsi obat.
3. Bagi masyarakat
Masyarakat sebaiknya dapat melakukan perawatan diri untuk mengatasi nyeri dan membantu lansia yang berada dalam satu rumah untuk melakukan terapi yang aman dalam mengurangi nyeri sendi lutut.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Mengembangkan penelitian dengan menaikkan suhu dan menambah waktu pelaksanaan *contrast bath* sehingga hasil yang diperoleh lebih maksimal.