

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Umur responden rata-rata 66.57 ± 4.861 tahun dengan tingkat pendidikan SD sebesar 50% dan berstatus cerai/janda/duda sebesar 60%.
2. Peningkatan nilai rerata fleksibilitas sendi bahu dari 78.43 ± 4.812 menjadi 104.50 ± 6.750 , peningkatan nilai rerata sendi pergelangan tangan yaitu dari 53.77 ± 4.023 menjadi 78.67 ± 6.461 dan peningkatan nilai rerata pada sendi siku yaitu dari 79.47 ± 5.015 menjadi 104.70 ± 6.753 .
3. Latihan *Range Of Motion* (ROM) efektif sehingga bermakna untuk peningkatan fleksibilitas sendi ekstremitas atas pada lansia di Desa Desa Cangkol, Kecamatan Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo dengan nilai signifikan $p=0.000 < 0.05$.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka saran yang dapat diberikan yaitu:

1. Bagi Profesi Keperawatan

Latihan *Range Of Motion* (ROM) dapat dijadikan salah satu alternatif bagi perawat untuk meningkatkan kualitas asuhan keperawatan, khususnya pada usia lanjut yang mengalami masalah persendian.

2. Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat memberikan wawasan dan pengetahuan serta dapat menjadikan latihan *Range Of Motion* (ROM) sebagai alternatif untuk mengatasi masalah persendian bagi lansia pada kegiatan Posyandu lansia, dan lansia diharapkan melakukan latihan ROM secara rutin yaitu 2 kali sehari setiap pagi dan sore hari dengan 8 kali ulangan pada setiap gerakan.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Peneliti menyarankan untuk dilakukan penelitian yang lebih lanjut dan lebih lengkap dengan perlakuan sama dan harus konsultasi terlebih dahulu dengan ahli Gonfometrie namun dengan menggunakan metode penelitian *quasi eksperimental* dengan menambahkan kelompok kontrol pada perlakuan.