

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan gaya hidup dan dukungan keluarga terhadap *self care* pada lansia yang mengalami nyeri persendian Di Puskesmas Sumbang I, sehingga diperoleh kesimpulan yaitu :

1. Responden pada penelitian ini merupakan lansia yang mengalami nyeri persendian dengan median usia 63 tahun. Mayoritas responden pada penelitian ini berjenis kelamin perempuan sebesar 58 lansia 66,7%, status perkawinan menikah sebesar 71 lansia (81%), pendidikan terakhir sekolah dasar sebesar 58 lansia (67%), serta mayoritas tidak bekerja sebanyak 22 lansia 25,3%.
2. Pada variabel gaya hidup didapatkan hasil mayoritas memiliki gaya hidup tidak sehat, dikarenakan sebagian lansia masih tidak dapat mengontrol makanan yang dikonsumsi, melakukan aktivitas berlebihan, dan kurangnya melakukan olahraga.
3. Pada variabel dukungan keluarga didapatkan hasil mayoritas memiliki keluarga yang mendukung pada lansia dalam melakukan proses penyembuhan penyakit, keluarga senantiasa dapat memberikan dukungan yang baik yaitu berupa dukungan instrumental, emosional, informasional, dan penilaian.
4. Pada variabel *self care* didapatkan hasil mayoritas responden memiliki *self care* yang kurang pada responden yang mengalami terkena nyeri, dimana mayoritas lansia tidak mengetahui cara mengontrol nyeri dengan non farmakologis, jarang mengatur pola makan, dan tidak melakukan olahraga yang teratur.
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup terhadap *self* pada lansia yang mengalami nyeri persendian.
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga terhadap *self care* pada lansia yang mengalami nyeri persendian dengan.

## B. Saran

1. Penelitian ini dapat menjadi sumber daya yang berharga bagi institusi pendidikan dalam memajukan bidang keperawatan medikal-bedah dan meningkatkan kualitas pendidikan dengan memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai bahan referensi.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan dorongan yang berguna bagi layanan kesehatan dalam menangani masalah yang berkaitan dengan pasien nyeri sendi. Selain itu, program pendidikan kesehatan dapat dirancang untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya *self care*, gaya hidup, dan dukungan keluarga.
3. Populasi lansia diharapkan dapat mengambil manfaat dari penelitian ini dengan mendapatkan kesadaran dan pemahaman tentang pentingnya *self care*, gaya hidup sehat, dan dukungan keluarga ketika menghadapi nyeri sendi.
4. Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan penelitian ini dengan menganalisis faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi perawatan diri pada pasien nyeri sendi dengan karakteristik yang beragam. Hal ini dapat mengarah pada pemahaman yang lebih baik tentang praktik *self care* di antara populasi ini.