

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari semua artikel yang telah direview yang telah disampaikan dari bab sebelumnya dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut :

1. Keenam artikel mempunyai hasil penelitian yang menunjukkan keefektifan teknik stretching exercise dalam menurunkan nyeri dibuktikan dengan nilai p-value dari setiap artikel yang direview mempunyai nilai $<0,05$.
2. Dari semua artikel yang telah direview, artikel ketiga mempunyai banyak keunggulan sehingga direkomendasikan penulis untuk dijadikan referensi terkait teknik stretching exercise dalam menurunkan intensitas nyeri.

B. Saran

Berdasarkan pada temuan dan hasil pembahasan dalam *literature review* tersebut yang menyebutkan bahwa teknik stretching terbukti efektif menurunkan intensitas nyeri pada penderita osteoarthritis maka penulis menyarankan untuk menangani masalah osteoarthritis dengan memberikan *stretching exercise* sebagai salah satu teknik yang bisa dipertimbangkan menjadi terapi alternatif untuk mengurangi rasa nyeri sendi pada penderita osteoarthritis. Selain itu, penulis juga menyarankan untuk dilakukan pengembangan penelitian lebih lanjut terhadap teknik *stretching exercise* untuk penderita osteoarthritis dengan tujuan untuk pembaruan penelitian serta mendapatkan hasil yang lebih optimal yang dapat bermanfaat untuk menjadi masukan dalam ilmu keperawatan osteoarthritis.