

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan data penelitian didapatkan hasil bahwa *foot spa* dengan pemberian selama 3x/minggu terbukti dapat menurunkan myalgia dalam kategori sedang. Dikarenakan terapi *foot spa* dapat membuka aliran darah saat pembuluh darah melebar, oksigen akan meningkat yang dapat menghancurkan asam laktat sehingga myalgia berkurang.

5.2 Implikasi dan Rekomendasi

Adapun saran yang dapat diberikan peneliti terkait dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

5.2.1 Bagi Pasien

Dapat dijadikan terapi non farmakologis yang mudah dilakukan untuk dalam mengurangi myalgia pada lansia.

5.2.2 Bagi Penelitian

Dapat dijadikan oleh peneliti lain sebagai salah satu referensi dan dapat dijadikan pedoman dalam pengembangan penerapan *foot spa* terhadap nyeri pada pasien myalgia.

5.2.3 Bagi Panti Sosial Tresna Werdha

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bukti nyata akan efek penerapan *foot spa* dalam menurunkan tingkat nyeri, saran untuk Panti Werdha sebaiknya *foot spa* dapat diterapkan pada pasien yang mengalami nyeri.

5.2.4 Bagi Lembaga Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat sebagai referensi penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan penatalaksanaan *foot spa* pada lansia dengan myalgia.