

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil studi kasus senam ergonomis dapat dijadikan alternatif intervensi buat menurunkan kadar asam urat, nyeri dan meningkatkan gangguan mobilitas fisik. Yang ditunjang dengan menjaga pola makan dan diet purin yang baik.

#### **5.2 Saran**

Adapun implikasi yang di sarankan peneliti terkait dengan penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagi pasien

Dapat dijadikan salah satu terapi non farmakologi yang potensial bagi pasien dalam membantu menurunkan kadar asam urat yang tinggi

2. Bagi peneliti

Dapat dijadikan oleh peneliti lain sebagai salah satu referensi dan dapat dijadikan pedoman dalam pengembangan penerapan terapi senam ergonomis untuk menurunkan kadar asam urat yang tinggi

3. Bagi Wisma Lansia

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bukti nyata akan efek penerapan terapi senam ergonomis untuk menurunkan kadar asam urat tinggi