

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Pemberian Terapi Masase memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kelentukan sebesar 1,15 cm, dimana rata-rata pre test kelentukan sebelum diberikan terapi masase sebesar 5,73 cm sedangkan rata-rata post test kelentukan sesudah diberikan terapi masase sebesar 6,88 cm.

B. Saran

Dari kesimpulan yang telah dikemukakan diatas dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi lansia, mengetahui manfaat terapi masase untuk meningkatkan kemampuan gerak sendi dan khususnya dapat mengurangi kekakuan sendi yang disebabkan oleh menurunnya fungsi gerak tubuh.
2. Bagi UPT PS Lansia dan Anak Balita Binjai, untuk melakukan terapi masase secara berkala untuk menghindari resiko kaku sendi pada lansia.
3. Bagi FIK Unimed, agar dapat dipakai sebagai bahan acuan untuk melakukan penelitian lanjut yang berkaitan dengan terapi masase.