

BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di Poli Rehabilitasi Medik RSUD Dr. Saiful Anwar Malang, maka dapat disimpulkan :

1. Terapi latihan penguatan Otot *Quadriceps Femoris* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan naik tangga pada pasien *osteoarthritis genu* yang dilihat dari waktu yang dibutuhkan untuk naik tangga, derajat kesulitan saat naik tangga, dan rasa nyeri yang dirasakan oleh pasien saat menaiki tangga.
2. Terapi latihan penguatan Otot *Quadriceps Femoris* yang dilakukan memberikan hasil yang signifikan dalam meningkatkan kemampuan tangga bila dibanding dengan sebelum dilakukannya terapi. Terapi yang dilakukan selama 10 minggu memberikan hasil yang lebih signifikan dalam meningkatkan kemampuan naik tangga bila dibanding dengan terapi selama 5 minggu.
3. Gambaran umum pasien baru terdiagnosa *osteoarthritis genu* pada periode Agustus sampai dengan November 2013 yaitu mayoritas perempuan berusia di atas 50 tahun, dengan BMI tergolong berat badan berlebih

7.2 Saran

1. Para petugas kesehatan di rumah sakit maupun puskesmas dianjurkan mempertimbangkan pemberian terapi *Quadriceps Exercise* dalam tatalaksana terapi pada pasien *osteoarthritis genu*.

2. Keluarga pasien diharapkan mampu memberikan motivasi serta mengontrol jadwal dan metode *Quadriceps Exercise* pada pasien *osteoarthritis genu* dengan benar. Sehingga, efek terapi terhadap kemampuan fungsional, dalam hal ini adalah naik tangga dapat dirasakan.
3. Instansi usaha bisnis diharapkan dapat mengembangkan produksi dan penjualan *beban* yang praktis dan ekonomis sebagai alat melakukan *Quadriceps Exercise*. Sehingga, *Quadriceps Exercise* bisa dilakukan di mana saja dengan rutin sesuai dosis terapi.
4. Penelitian selanjutnya diharapkan untuk menggunakan lebih banyak sampel penelitian agar hasilnya dapat dipublikasikan lebih luas lagi sehingga dapat memberikan informasi kepada banyak masyarakat.
5. Penelitian selanjutnya diharapkan untuk meneliti jenis latihan penguatan Otot *Quadriceps Femoris* lainnya terhadap kemampuan naik tangga pada pasien *osteoarthritis genu*, sehingga dapat menambah pengetahuan petugas kesehatan dan masyarakat terhadap tatalaksana *osteoarthritis genu*.
6. Penelitian selanjutnya diharapkan untuk melakukan *home visite* dengan tujuan untuk mengontrol secara langsung efektivitas latihan penguatan otot yang dilakukan di rumah.