BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

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

1. Terapi latihan penguatan otot *quadriceps femoris* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan berjalan pada pasien OA lutut yang dilihat dari pengukuran jarak tempuh berjalan dengan metode *6WMT,* serta meningkatkan fungsi fisik sehari-hari pada pasien OA lutut yang diukur dengan *WOMAC Index* subskala fungsi fisik.
2. Terapi latihan penguatan otot *quadriceps femoris* yang dilakukan selama 10 minggu oleh pasien OA lutut memberikan perubahan yang lebih signifikan dalam meningkatkan kemampuan pasien untuk berjalan dan fungsi fisik sehari-hari bila dibandingkan dengan latihan selama 5 minggu.

7.2 Saran

1. Para petugas kesehatan di rumah sakit maupun puskesmas dianjurkan mempertimbangkan pemberian terapi *quadriceps exercise* dalam tatalaksana terapi pada pasien OA lutut.
2. Keluarga pasien diharapkan mampu memberikan motivasi serta mengontrol jadwal dan metode *quadriceps exercise* pada pasien OA lutut dengan benar. Sehingga, efek terapi terhadap kemampuan fungsional, dalam hal ini adalah berjalan 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 berjalan pada pasien OA lutut, sehingga dapat menambah pengetahuan petugas kesehatan dan masyarakat terhadap tatalaksana OA lutut.
6. Penelitian selanjutnya diharapkan untuk menggunakan metode pengukur jarak tempuh berjalan pasien lainnya selain *6MWT*, sehingga dapat mengetahui jenis dari pengukuran jarak tempuh berjalan seperti apa yang cocok untuk pasien OA lutut.
7. Penelitian selanjutnya diharapkan untuk meneliti penelitian eksperimental yang dapat dapat dikontrol oleh peneliti secara langsung sehinggahasil penelitian dapat lebih akurat dan benar-benar dapat diterapkan kepada masyarakat luas.