

BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

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

1. Gambaran umum pasien baru terdiagnosa OA lutut pada periode Juli sampai dengan November 2013 yaitu mayoritas perempuan berusia di atas 50 tahun, tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga dengan BMI tergolong obesitas.
2. Terapi latihan penguatan Otot *Quadriceps femoris* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan derajat nyeri pasien OA lutut.
3. Terapi latihan penguatan Otot *Quadriceps femoris* yang dilakukan selama 10 minggu oleh pasien OA lutut menurunkan derajat nyeri lebih signifikan dibandingkan pasien OA lutut yang hanya mendapatkan terapi medikamentosa.

7.2 Saran

1. Para petugas kesehatan di rumah sakit maupun puskesmas diharapkan mempertimbangkan pemberian terapi *Quadriceps Exercise* dalam tatalaksana pengobatan nyeri pada pasien OA lutut.
2. Pendamping pasien diharapkan mampu memberikan motivasi serta mengontrol jadwal dan metode *Quadriceps Exercise* pada pasien OA lutut dengan benar. Sehingga, efek terapi terhadap penurunan nyeri 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 rumah dengan rutin sesuai dosis terapi.
4. Institusi pendidikan dan pelayanan kesehatan masyarakat diharapkan dapat aktif melakukan pelatihan *Quadriceps Exercise* sebagai salah satu upaya pencegahan nyeri lutut, terutama di kalangan masyarakat berusia 50 tahun ke atas.
5. Penelitian selanjutnya diharapkan untuk lebih banyak mengumpulkan data pengukuran pasti kekuatan otot sebelum dan sesudah terapi *Quadriceps Exercise*, sehingga dapat dianalisis hubungan antara kekuatan otot dan derajat nyerinya.
6. Penelitian selanjutnya diharapkan untuk meneliti jenis latihan penguatan Otot *Quadriceps femoris* lainnya terhadap derajat nyeri pasien OA lutut, sehingga dapat menambah pengetahuan petugas kesehatan dan masyarakat terhadap tatalaksana OA lutut.
7. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti pengaruh latihan penguatan Otot *Quadriceps femoris* berdasarkan nilai ekonomis pengobatan pasien.