BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian dengan judul "Pengaruh latihan *Isometric Quadriceps* terhadap penurunan skala nyeri dan kekakuan sendi lutut pada pasien *osteoarthritis* di wilayah puskesmas Gamping II Sleman" yang dilaksanakan tanggal 11 Juni sampai dengan 11 Juli 2018 menghasilkan beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Ada perbedaan yang signifikan skor rata – rata penurunan skala nyeri dan kekakuan sendi antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol setelah diberikan latihan *isometric quadriceps* selama 4 minggu.
2. Pada kelompok perlakuan diketahui terdapat penurunan skala nyeri sendi lutut sebesar 1,6 sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 0,1
3. Pada kelompok perlakuan diketahui terdapat peningkatan rentang gerak sendi lutut sebesar 28,2 sedangkan pada kelompok kontrol 0,6
4. Latihan *isometric quadriceps* lebih dominan dalam menurunkan nyeri sendi dan kekakuan sendi lutut dibandingkan dengan minum obat dan minum jamu.

B. Saran

1. Bagi peneliti selanjutnya

Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui efek maksimal dari latihan *isometriq quadriceps* dalam menurunkan skala

nyeri dan kekakuan sendi lutut dengan waktu yang lebih lama sehingga dapat diketahui jangka waktu latihan penderita merasakan tidak ada rasa nyeri lutut dan kaku sendi lutut tanpa ketergantungan dengan obat.

2. Bagi Perawat Puskesmas atau Komunitas

Hasil penelitian ini daoat digunakan sebagai salah satu alternatif intervensi keperawatan untuk memberikan terapi penderita osteoarthritis lutut secara non farmakologi dalam mengurangi nyeri dan kekakuan sendi lutut dupaya penderita tidak ketergantungan terhadap obat-obatan