

## BAB 5

### KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini disajikan dari hasil penelitian serta saran yang sesuai dengan kesimpulan yang diambil.

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pengaruh *knee stretching* terhadap intensitas nyeri sendi lutut pada pasien *osteoarthritis* di poli ortopedi RSUD Bangil Kabupaten Pasuruan dapat disimpulkan bahwa sebelum dilakukan intervensi dari 30 responden didapatkan rerata 6.17. Sesudah dilakukan *knee stretching* rerata skala nyeri sendi lutut menurun menjadi 3.47. Penelitian ini menunjukkan perubahan signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan *knee stretching* dengan nilai *p value* sebesar  $0.000 < \alpha (0.05)$  artinya terdapat pengaruh *knee stretching* terhadap intensitas nyeri sendi lutut pada pasien *osteoarthritis*. Terapi non-farmakologi ini membantu meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi nyeri, mengurangi kekakuan sendi, mengurangi inflamasi, meningkatkan fleksibilitas dan rentang gerak maupun memperkuat otot penyanggan lutut.

#### 5.2 Saran

##### 5.2.1 Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan meningkatkan fasilitas seperti ruangan untuk penelitian. Ruangan yang lebih luas dan terorganisir dengan baik dapat digunakan peneliti memiliki area cukup untuk mengambil data, menyimpan peralatan, dan melakukan intervensi lebih efisien. Selain itu

dapat berkolaborasi dengan tim rehab dan dokter dalam sebelum dan sesudah dilakukan pemeriksaan maupun *stretching*.

### 5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menyediakan ruang khusus yang lebih luas untuk penelitian. Hal ini penting karena ruang terlalu sempit dapat mengganggu proses pengambilan data dan mengurangi kenyamanan bagi pasien. Selain itu peneliti selanjutnya dapat melakukan *knee stretching* dengan adanya kelompok kontrol yang melakukan intervensi secara mandiri.

### 5.2.3 Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan kepada pasien *osteoarthritis* yang mengalami nyeri sendi lutut untuk tetap melakukan terapi non-farmakologi berupa *knee stretching* secara rutin dan teratur selama 1 kali per hari. Terapi ini telah diajarkan oleh peneliti sebagai upaya penyembuhan alternatif untuk menurunkan tingkat nyeri sendi lutut pada pasien *osteoarthritis*. Penting bagi pasien *osteoarthritis* yang mengalami nyeri sendi lutut untuk tetap mengonsumsi obat sesuai anjuran dokter. Obat yang dianjurkan dokter juga dapat mengontrol peradangan, mengurangi nyeri, dan memperlambat perkembangan *osteoarthritis*. Kombinasi antara terapi non-farmakologi dan obat-obatan dapat memperoleh manfaat maksimal dalam mengelola kondisi nyeri sendi lutut.