

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Terdapat hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan tingkat keparahan *Osteoarthritis* lutut pada lansia di UPTD Puskesmas Bangsal yang dibuktikan dengan hasil uji *Spearman Rho* menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,000 < \alpha (0,05)$. Berdasarkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,782, hubungan antara kedua variabel berada dalam kategori sangat kuat dengan arah hubungan positif (searah). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi Indeks Massa Tubuh (IMT) maka semakin tinggi pula tingkat keparahan *Osteoarthritis* lutut, dan sebaliknya semakin rendah Indeks Massa Tubuh (IMT) maka semakin rendah pula tingkat keparahan *Osteoarthritis* lutut pada lansia. Kondisi ini terjadi karena peningkatan berat badan atau IMT memberikan beban mekanis berlebih secara terus-menerus pada sendi lutut saat menopang tubuh, yang mempercepat pengikisan tulang rawan sendi serta memicu reaksi peradangan.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Responden

Responden disarankan untuk aktif menjaga kesehatan sendi lutut melalui langkah praktis sehari-hari. Hal ini dapat dilakukan dengan mengontrol berat badan melalui pola makan gizi seimbang, serta rutin melakukan olahraga ringan yang ramah sendi seperti jalan santai atau senam selama 15–30 menit. Responden juga diimbau untuk

mengurangi kebiasaan yang membebankan lutut, seperti posisi jongkok lama atau sering naik-turun tangga. Selain itu, responden diharapkan rutin memeriksakan diri ke Poli Lansia atau aktif mengikuti kegiatan Prolanis di Puskesmas untuk memantau berat badan dan kondisi kesehatan sendi secara berkala.

5.2.2 Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan diharapkan dapat menghadirkan inovasi layanan berupa "Pojok KELUT" (Kelola Lutut Sehat) yang terintegrasi di Poli Lansia dan kegiatan Prolanis setidaknya satu bulan sekali. Program ini didukung oleh penetapan SOP pemeriksaan tingkat keparahan sendi dan pemantauan IMT berkala. Kegiatan ini memuat agenda rutin Program Senam KELUT (senam penguatan otot paha dan sendi lutut) serta konseling nutrisi guna mewujudkan lansia yang aktif dan bebas dari perburukan *osteoarthritis*.

5.2.3 Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan diharapkan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai referensi dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya mengenai hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan tingkat keparahan *Osteoarthritis* lutut, serta sebagai bahan pembelajaran bagi mahasiswa.

5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan memperluas cakupan wilayah dan menambah

jumlah responden. Pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) dan pengisian kuesioner WOMAC sebaiknya dilakukan secara langsung di tempat (*on-site*) guna mengetahui adanya kecenderungan ketidaksesuaian antara tingkat keparahan yang dirasakan pasien dengan kondisi fisik objektifnya, sehingga dapat teridentifikasi faktor-faktor mendasar yang memengaruhinya. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk menambahkan data umum responden terkait status menopause dan riwayat *overweight*, serta menggali variabel lain yang relevan seperti tingkat aktivitas fisik, lama menderita osteoarthritis, riwayat cedera lutut, dan kepatuhan terapi agar diperoleh hasil penelitian yang lebih komprehensif.

