

BAB V

SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa pemberian latihan *ergo cycle* dapat meningkatkan rentang gerak *osteoarthritis* sendi lutut lansia yaitu sebagai berikut:

- 1) Terdapat pengaruh yang signifikan dari hasil latihan *ergo cycle* dengan menggunakan metode latihan *continuous activity* yang dilakukan 3 sesi/minggu selama 4 minggu dengan total durasi 46 menit/sesi (intensitas sedang 50-60% denyut jantung cadangan [HRR] selama 40 menit) terhadap peningkatan rentang gerak *osteoarthritis* sendi lutut lansia ($p=0.000<0.05$).

5.2 Implikasi dan Rekomendasi

5.2.1 Implikasi

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan *ergo cycle* terhadap peningkatan rentang gerak *osteoarthritis* sendi lutut lansia. Implikasi dari penelitian ini meliputi beberapa hal yang dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak yang akan meningkatkan rentang gerak *osteoarthritis* sendi lutut lansia yaitu sebagai berikut:

- 1) Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi semua orang untuk mengetahui bagaimana cara mempertahankan serta meningkatkan rentang gerak *osteoarthritis* sendi lutut lansia guna kesejahteraan hidup seseorang yang sudah lanjut usia antara kesehatan fisik dan mental. Karena kebanyakan orang lupa akan kesejahteraan hidupnya yang terkait dengan kesehatan fisik dan mental karena berbagai kesibukan.
- 2) Peningkatan rentang gerak *osteoarthritis* sendi lutut lansia sangat diperlukan, salah satunya yaitu dengan melakukan latihan *ergo cycle*. Selain dapat meningkatkan rentang gerak *osteoarthritis* sendi lutut lansia, kita juga dapat berinteraksi dengan orang lain serta mempunyai ketenangan jiwa dan waktu luang tersendiri.

5.2.2 Rekomendasi

Setelah memaparkan implikasi penelitian, peneliti bermaksud untuk mengemukakan beberapa hal terkait rekomendasi. Rekomendasi yang diajukan oleh peneliti diharapkan dapat bermanfaat dalam membantu memberikan gambaran mengenai peningkatan rentang gerak *osteoarthritis* sendi lutut lansia. Maka dari itu peneliti merekomendasikan beberapa hal untuk penelitian selanjutnya yaitu sebagai berikut:

- 1) Bagi para lansia diharapkan dapat melakukan gaya hidup aktif salah satunya dengan melakukan latihan *ergo cycle* guna menyeimbangkan kesejahteraan hidupnya yang meliputi *osteoarthritis* sendi lutut.
- 2) Bagi lembaga, Prodi/Departemen/Fakultas agar mampu membantu masyarakat khususnya lansia agar lebih dapat memajemen dirinya sendiri serta memotivasi seseorang yang sudah lanjut usia untuk memiliki gaya hidup yang aktif guna mencapai tujuan kesejahteraan hidupnya. Salah satunya yaitu dengan melakukan latihan *ergo cycle*.

Bagi penelitian selanjutnya diharapkan metode penelitian lebih ditingkatkan lagi, cari jenis latihan yang lainnya ataupun dengan jenis aktifitas fisik yang lainnya yang dapat memungkinkan untuk meningkatkan rentang gerak *osteoarthritis* sendi lutut lansia.