

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Pengaruh Peregangan Dinamis Dan Peregangan *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) Untuk Mengurangi Nyeri Sendi Lutut” dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Latihan peregangan dinamis kelompok A tidak signifikan memberikan pengaruh terhadap menurunnya nyeri sendi lutut berdasarkan uji *wilcoxon signed ranks*.
2. Latihan peregangan PNF metode *Relax-Slow Reversal-Relax* kelompok B memberikan pengaruh yang signifikan terhadap menurunnya nyeri sendi lutut berdasarkan uji *paired t tes*.
3. Penurunan skala nyeri sendi lutut antara metode latihan peregangan dinamis dan PNF tidak signifikan berdasarkan uji *independent T tes*.

Akan tetapi berdasarkan hasil rata-rata penurunan nyeri sendi lutut metode latihan peregangan PNF metode *Relax-Slow Reversal-Relax* lebih baik digunakan dalam menurunnya nyeri sendi lutut.

#### 5.2 Implikasi

Implikasi yang peneliti harapkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Dapat dijadikan sumber referensi bagi ibu rumah tangga yang mengalami nyeri sendi lutut sebagai sarana terapi di rumah untuk mengurangi nyeri sendi lutut,
2. Menjadikan penelitian ini referensi pengembangan penelitian selanjutnya bagi mahasiswa fisioterapi, Olahraga, dan lain sebagainya.

#### 5.3 Saran

Peneliti menyarankan untuk penelitian selanjutnya sebagai berikut:

1. Melakukan penelitian dengan sampel yang berbeda latar belakang sakit nyeri sendi lutut, seperti perpaduan antara nyeri dikarenakan obesitas, riwayat cedera yang belum usai, osteoporosis, osteoarthritis, nyeri dikarenakan genetik, ataupun nyeri dikarenakan kelainan anatomi pada lutut,
2. Melakukan penelitian dengan lebih banyak sampel,

3. Membandingkan latihan peregangan PNF metode Relax-Slow Reversal-Relax dengan metode PNF Relax-Kontraksi-Relax ataupun dengan metode lainnya,
4. Membandingkan latihan peregangan Dinamis dengan modifikasi latihan peregangan dinamis.

Demikian kesimpulan, implikasi, dan saran yang dibuat dari penelitian yang berjudul “Pengaruh Peregangan Dinamis Dan Peregangan *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) Untuk Mengurangi Nyeri Sendi Lutut”. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi ibu rumah tangga yang mengalami nyeri sendi lutut dan menerapkan terapi peregangan ini dengan keluarga kecil di rumah dan juga untuk banyak orang.