

## **BAB V**

### **SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan Hasil dari analisis dan pengolahan data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat hasil penurunan rasa nyeri osteoarthritis knee menggunakan latihan fleksibilitas dan kekuatan ditandai dengan signifikansinya data dan persentase yang di hasilkan dalam penelitian.
2. Terdapat hasil kualitas peningkatan Range of Motion menggunakan latihan fleksibilitas dan kekuatan, ditandai dengan signifikansinya data dan persentase yang di hasilkan dalam penelitian
3. Terdapat hasil penurunan rasa nyeri osteoarthritis knee dan kualitas peningkatan Range of Motion menggunakan latihan fleksibilitas dan kekuatan ditandai dengan signifikansinya data dan persentase yang di hasilkan dalam penelitian.

#### **5.2 Implikasi**

Implikasi yang telah dirasakan manfaatnya dari penelitian ini yaitu oleh member lansia Yakes Wellness Center yang melakukan rujukan *osteoarthritis knee* yang telah diberikan latihan fleksibilitas dan kekuatan. Cedera atau penyakit *osteoarthritis knee* yang dialami tersebut semakin membaik dan lutut berfungsi sebagai mestinya sehingga lansia bisa melakukan kegiatan sehari hari tanpa adanya hambatan.

Hasil penelitian ini membuktikan latihan fleksibilitas dan kekuatan yang diberikan pada member lansia Yakes Wellness Center yang memiliki riwayat penyakit *osteoarthritis knee* mempunyai tingkat keberhasilan yang signifikan dalam penurunan rasa nyeri *osteoarthritis knee* dan peningkatan *range of motion*. Hal ini berimplikasi bahwa latihan fleksibilitas dan kekuatan dapat digunakan sebagai penurunan rasa nyeri *osteoarthritis knee* dan peningkatan *range of motion*.

### 5.3 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 penurunan rasa nyeri *osteoarthritis knee* dan peningkatan *range of motion* pada 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 fleksibilitas dan kekuatan guna dalam penurunan rasa nyeri *osteoarthritis knee* dan peningkatan *range of motion*.
- 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 fleksibilitas dan kekuatan.
- 3) 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 penurunan rasa nyeri *osteoarthritis knee* dan peningkatan *range of motion*.