

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian sebagaimana yang telah diuraikan sebelumnya, maka peneliti berkesimpulan bahwa :

5.1.1 Rata-rata luas rentang gerak sendi sebelum dilakukan intervensi *Range of Motion* (ROM) aktif yaitu $49,0^{\circ}$ untuk panggul kiri, $49,50^{\circ}$ untuk panggul kanan, untuk lutut kiri sebesar $87,0^{\circ}$, untuk lutut kanan sebesar $88,8^{\circ}$.

5.1.2 Rata-rata luas rentang gerak sendi setelah dilakukan intervensi *Range of Motion* (ROM) aktif yaitu $51,50^{\circ}$ untuk panggul kiri, $50,50^{\circ}$ untuk panggul kanan, untuk lutut kiri sebesar $88,50^{\circ}$, untuk lutut kanan sebesar $90,50^{\circ}$.

5.1.3 Terdapat pengaruh Latihan *Range Of Motion* (ROM) aktif terhadap luas rentang gerak sendi tungkai pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Global Kabupaten Gorontalo.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian tersebut, peneliti menyarankan kepada :

5.2.1 Bagi Puskesmas

Puskesmas hendaknya dapat meningkatkan pelayanan kesehatan bagi lansia, dengan menginformasikan manfaat latihan *Range of Motion* (ROM) aktif serta mengajarkan latihan *Range of Motion* (ROM) aktif sebagai salah satu terapi untuk mengintervensi fleksibilitas sendi lutut pada lansia yang menurun.

5.2.2 Lansia

Lansia hendaknya dapat memanfaatkan latihan Range of Motion (ROM) sebagai salah satu alternatif dalam penatalaksanaan untuk meningkatkan fleksibilitas sendi lutut pada lansia.

5.2.3 Keperawatan

Bagi praktik keperawatan diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi pembandingan atau pedoman dalam melakukan latihan ROM pada lansia dalam melakukan praktik keperawatan.

5.2.4 Peneliti

Bagi peneliti selanjutnya, hendaknya peneliti selanjutnya meningkatkan penelitian ini dengan mengkaji dan meneliti lebih lanjut mengenai factor-faktor yang dapat mempengaruhi fleksibilitas sendi lutut pada lansia yang berkaitan dengan factor fisiologis yaitu penurunan cairan synovial akibat proses penuaan.