

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 15 responden dengan diagnosa Osteoarthritis di Puskesmas Kota Selatan Kota Gorontalo, maka peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebelum dilakukan terapi *stretching exercise* dari 15 responden didapatkan skala nyeri sendi lutut pada pasien Osteoarthritis nilai tertinggi adalah 8 dengan kategori nyeri berat (7-9) dengan nilai rata-rata (mean) 6.80.
2. Setelah dilakukan terapi *stretching exercise* dari 15 responden didapatkan skala nyeri sendi lutut pada pasien Osteoarthritis menurun dengan nilai terendah adalah 2 dengan kategori nyeri ringan (1-3) dengan nilai rata-rata (mean) 3.27.
3. Analisa data dihasilkan nilai *Sig (2-tailed)* sebesar 0,000 ($< 0,05$). Maka disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima dengan demikian ada pengaruh pemberian terapi *stretching exercise* terhadap penurunan skala nyeri sendi lutut pada pasien Osteoarthritis di Puskesmas Kota Selatan Kota Gorontalo.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 15 responden di Puskesmas Kota Selatan Kota Gorontalo, maka peneliti memiliki saran sebagai berikut:

1. Bagi Praktik Keperawatan

Dapat melakukan pemberian penyuluhan tentang upaya pencegahan serta penanganan nyeri sendi lutut atau gangguan pada *muskuloskeletal*.

2. Bagi Responden

Diharapkan dapat melakukan latihan peregangan sebelum melakukan aktifitas pekerjaan secara teratur, sehingga dapat terhindar dari keluhan nyeri otot *muskuloskeletal*.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Perlu dilakukan penelitian yang terkait dengan keluhan nyeri otot *musculoskeletal*, terutama pada faktor pengaruh apabila tidak dilakukannya tindakan, penanganan, serta pencegahannya yang tepat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmed. (2012). *A Study On Prescribing Patterns In The Management of Arthritis in the Departement of Orthopaedics*. Scholar Research Libray. Diakses 20 Januari 2018.
- Anelia, Nicky. (2013). *Efektifitas Latihan Kekuatan Otot Terhadap Kemampuan Mobilisasi Pasien dengan Fraktur di Ruang Rawat Anggrek Tengah Kanan RSUP Persahabatan*. Diakses 27 Juni 2018.
- Azizah, Lilik. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Azkadina. (2017). *Exercise Therapy*. (<https://www.dictio.id/t/apa-yang-dimaksud-dengan-terapi-latihan-pada-fisioterapi/12968>). Diakses 20 Januari 2018.
- Budiman. (2013). *Penelitian Kesehatan. Buku pertama*. Bandung : PT Refika Aditama.
- Defriyan. (2011). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Proses Penyulaman Kain Tapis di Sanggar Family Art Bandar Lampung Tahun 2011*. Skripsi. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. (<http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/26310/1/DEFRIYAN-FKIK.pdf>). Diakses 27 Juni 2018.
- Handono. (2013). *Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Lingkungan*. (<http://download.portalgaruda.org/article.php?article=123271&val=5545>). Diakses 20 Januari 2018.
- Helmi. (2012). *Buku Ajar Gangguan Muskuloskeletal*. Jakarta: Salemba Medika.
- Ismayadi. (2014). *Asuhan Keperawatan Dengan Reumatik (Artritis Reumatoid) Pada Lansia*. Diakses 20 Januari 2018.
- Jabbour & Sales. (2014). *Prostaglandin Receptor Signalling And Function in Human Endometrial Pathology*. Diakses 20 Januari 2018.
- Kawiyana. (2011). *Interleukin-6 dan Rank-ligand yang Tinggi Sebagai Faktor Resiko Terhadap Kejadian Osteoporosis Pada Wanita Pasca Menopause Defisiensi Estrogen*. Program studi Ilmu Kedokteran Pasca Sarjana Universitas Udayana. (<http://download.portalgaruda.org/article.php?article=13182&val=927>). Diakses 27 Juni 2018.

- Lailani, Tuti Marinus. (2013). *Hubungan antara Peningkatan Indeks Massa Tubuh dengan Kejadian Nyeri Punggung Bawah pada Pasien Rawat Jalan di Poliklinik Saraf RSUD Dokter Soedarso Pontianak*. Naskah Publikasi. FK Universitas Tanjungpura. Diakses 20 Januari 2018.
- Lukman & Ningsih. (2012). *Asuhan Keperawatan Pada Klien Dengan Gangguan Sistem Muskuloskeletal. Jilid 1*. Jakarta : Salemba Medika.
- Notoadmodjo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nugraha. (2017). *Prinsip Latihan Penderita Osteoarthritis*. Diakses 20 Januari 2018.
- Nurhidayah. (2012). *Pengaruh Senam Rematik Terhadap Aktifitas Fungsional Lansia Wilayah Kelurahan Nusukan Banjarasi Surakarta*. Diakses 20 Januari 2018.
- Nursalam. (2012). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Padila. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik dilengkapi aplikasi kasus asuhan keperawatan gerontik, terapi modalitas, dan sesuai kompetensi standar*. Nuha Medika: Yogyakarta.
- Prasetyo. (2010). *Konsep dan Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Pratiwi, Mayrika. (2013). *Beberapa Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Penjual Jamu Gendong*. Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia Vol. 4 / No. 1 / Januari 2013.
- Price & Wilson. (2013). *Patofisiologi: Konsep Klinis. Proses-Proses Penyakit*. Jakarta: EGC.
- Priono, Satrio Budi Raharjo. (2017). *Pengaruh Latihan Peregangan (Stretching Exercise) Terhadap Nyeri Muskuloskeletal Akibat Keja Pada Petugas Kebersihan di FIKK Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*. (<http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/16108/k.%20Naskah%20Publikasi.pdf?sequence=11&isAllowed=y>). Diakses 27 Juni 2018.
- Rahmiati. (2017). *Efektivitas Stretching terhadap Penurunan Nyeri sendi lutut Pada Lansia di UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Banda Aceh*. *Jurnal Ilmu Keperawatan* ISSN: 2338-6371. Diakses 20 Januari 2018.

- Riskesdas. (2013). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar*. (www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Riskesdas%202013.pdf). Diakses 20 Januari 2018.
- Sa'adah, D. H. (2012). *Pengaruh latihan Fleksi William (Stretching) terhadap tingkat nyeri punggung bawah pada lansia di Posyandu Lansia RW 2 Desa Kedungkandang Malang*. Diakses 20 Januari 2018.
- Sadikin. (2011). *Penggunaan Obat yang Rasional*. *J Indon Med Assoc Volum:61 Nomor:4*. Jakarta. Diakses 20 Januari 2018.
- Sari & Pamungkas. (2011). *Pengaruh latihan gerak kaki (stretching) terhadap penurunan nyeri sendi ekstremitas bawah pada Lansia di Posyandu Lansia Sejahtera GBI Setia bakti Kediri*. Diakses 20 Januari 2018.
- Setiadi. (2012). *Konsep dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan*. Jakarta : Graha Ilmu.
- Sjamsuhidajat. (2011). *Buku Ajar Ilmu Bedah, Edisi II*. Jakarta : EGC.
- Suharjana, Fredericus. (2013). *Perbedaan pengaruh hasil latihan peregangan statis dan dinamis terhadap kelentukan tolok menurut jenis kelamin anak kelas 3 dan 4 sekolah dasar*. Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Diakses 20 Januari 2018.
- Suhartono. (2013). *Pengaruh Stretching Exercise Therapy terhadap tingkat nyeri sendi lutut dan tingkat mobilitas pada lansia di Rumah Asuh Anak dan Lansia Griya Asih Lawang*. Diakses 20 Januari 2018.
- Suyanto. (2011). *Metodologi dan Aplikasi Penelitian Keperawatan*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Suwardana, W. (2012). *Pengaruh pemberian latihan peregangan terhadap penurunan nyeri pada pasien iskialgia di praktik pelayanan keperawatan latu usadha Abiansemal Bandung*. Diakses 20 Januari 2018.
- WHO. (2016). *Osteoarthritis*. (online). (http://www.who.int/medicines/areas/priority_medicines/BP6_12Osteo.pdf). Diakses 20 Januari 2018.
- Wungouw, Herlina., Polii, Hedison, & Ibrahim., C, Renold. (2015). *Pengaruh latihan peregangan terhadap fleksibilitas lansia*. Bagian Fisiologi Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. Diakses 20 Januari 2018.

Yudiyanta. (2015). *Assessment Nyeri*. CSK-226/vol.42, no.3, tahun 2015.
(http://kalbemed.com/Portals/6/19_226Teknik-Assessment%20Nyeri.pdf).
Diakses 10 Maret 2018.