

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa terapi latihan mobilitas sendi isometrik terbukti efektif dalam menurunkan tingkat nyeri sendi lutut pada lansia di Desa Saentis Dusun XV Semar.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan diatas, maka saran penelitiannya yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Lansia, diharapkan para lansia yang mengalami nyeri sendi lutut dapat rutin melakukan latihan isometrik sesuai dengan panduan yang telah diberikan, karena latihan ini terbukti dapat membantu mengurangi nyeri dan meningkatkan kemampuan fungsional sendi lutut secara bertahap.
2. Bagi Tenaga Kesehatan / Fisioterapis, disarankan agar tenaga kesehatan, khususnya fisioterapis dan perawat komunitas, dapat menerapkan terapi latihan mobilitas sendi isometrik sebagai bagian dari program intervensi rutin bagi lansia dengan keluhan nyeri sendi lutut, karena metode ini mudah dilakukan, aman, dan tidak memerlukan alat khusus.
3. Bagi Puskesmas dan Pemerintah Desa, diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk mengembangkan program promosi kesehatan atau kegiatan posyandu lansia yang memasukkan latihan mobilitas sendi sebagai

salah satu kegiatan rutin dalam upaya pencegahan dan pengelolaan nyeri sendi lutut.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya, diharapkan dapat memperluas jumlah sampel dan wilayah penelitian agar hasilnya lebih representatif serta membandingkan efektivitas latihan isometrik dengan jenis latihan lain.

