

BAB V PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Osteoarthritis adalah suatu kondisi degeneratif yang mempengaruhi tulang rawan sendi, terutama pada sendi lutut, dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Penulis telah membahas osteoarthritis sendi lutut dan penerapannya menggunakan *Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS)*, *Ultrasound*, dan terapi latihan sebagai modalitas fisioterapi terpilih. Dari pembahasan tersebut, terlihat bahwa *osteoarthritis genu* merupakan kondisi yang memerlukan perhatian khusus. Tanpa terapi yang intensif, kondisi ini dapat memperburuk keadaan sendi dan menyebabkan gangguan fungsi yang berpotensi mengakibatkan kecacatan dan mengganggu aktivitas pasien.

Dari penatalaksanaan fisioterapi pada kasus osteoarthritis genu bilateral dengan modalitas *Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS)*, *Ultrasound*, dan Terapi Latihan, ketiga modalitas tersebut memiliki dampak besar pada kondisi *osteoarthritis genu* dengan membantu mencegah dan mengatasi berbagai masalah, termasuk mengurangi nyeri pada knee bilateral, meningkatkan ROM, meningkatkan MMT, dan mengembalikan aktivitas fungsional pasien. Secara keseluruhan, pasien dengan *osteoarthritis genu* telah menerima terapi kombinasi dari ketiga modalitas tersebut sebanyak 6 kali, dengan pertemuan terapi dilakukan dalam rentang waktu tiga minggu.

Penting untuk memahami bahwa proses fisioterapi tidak hanya dinilai dari hasil akhir evaluasi yang dicapai, tetapi juga dari bagaimana proses pencapaian hasil tersebut dijalankan. Jika proses tersebut tidak terlaksana dengan baik, konsekuensinya dapat menghasilkan hasil yang kurang optimal. Namun, jika proses pencapaian hasil telah dilakukan dengan upaya seoptimal dan semaksimal mungkin, tetapi hasil akhir masih belum sesuai dengan harapan, hal tersebut mungkin disebabkan oleh kondisi atau situasi tertentu. Dalam konteks ini, fisioterapis diharapkan dapat membantu pasien dalam menjaga kualitas hidup mereka, terlepas dari hasil yang telah dievaluasi.

V.2 SARAN

Dengan mempertimbangkan bahwa osteoarthritis adalah penyakit degeneratif yang umumnya terjadi pada individu yang berusia di atas 40 tahun, sangatlah penting untuk melakukan penanganan atau pencegahan sejak dini. Saran yang dapat saya ajukan di sini adalah sebagai berikut:

- a) Saran bagi pasien adalah untuk meningkatkan kewaspadaan saat beraktivitas, terutama yang membebani sendi lutut, dengan menggunakan penutup lutut ketika diperlukan. Jika mengalami nyeri, disarankan untuk mengompres area yang terasa nyeri dengan air dingin selain menjalani terapi yang teratur. Melakukan latihan di rumah juga merupakan langkah yang baik untuk menilai kemajuan pasien, sementara kesabaran juga sangat diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan.
- b) Disarankan kepada masyarakat untuk menjaga kesehatan dan kebugaran dengan menjalani aktivitas yang seimbang. Apabila mengalami nyeri sendi yang berkelanjutan, baik dengan atau tanpa rasa kaku, sebaiknya segera berkonsultasi dengan dokter atau tim medis.
- c) Kami menyarankan kepada pemerintah untuk meningkatkan kualitas pelayanan fisioterapi di fasilitas pelayanan kesehatan masyarakat di tingkat dasar. Hal ini bertujuan agar masyarakat dapat mendapatkan pelayanan fisioterapi yang lebih baik dengan peralatan yang lebih memadai.

Meskipun osteoarthritis merupakan kondisi yang progresif seiring dengan bertambahnya usia dan tidak dapat dihentikan, namun tim medis, termasuk fisioterapis, berupaya semaksimal mungkin agar pasien dapat menjaga kualitas hidupnya. Hal ini dilakukan dengan mendorong pasien untuk tetap melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri tanpa bergantung pada bantuan orang lain.