

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **VI.1 Kesimpulan**

Dari kesimpulan yang didapat untuk penderita Osteoarthritis Genu yang menggunakan latihan metode *Close Kinetik Chain* dengan jenis latihannya adalah Wall Sits dan Half Squad yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot dengan menggunakan pengukuran *Manual Muscle Test* (MMT), memberikan pengaruh pada peningkatan otot setelah dilakukan 12 kali pertemuan dalam 4 minggu dan 2 kali evaluasi menunjukkan adanya peningkatan kekuatan otot pada penderita Osteoarthritis Genu. Selain itu penulis mendapatkan hasil yang mempengaruhi dari latihan *Close Kinetik Chain* berupa penurunan rasa nyeri yang dikeluhkan pada pasien, sehingga tidak mengganggu aktifitas fungsional seperti berjalan dan menaiki tangga. Selain itu adanya peningkatan pada lingkup gerak sendi pada lutut. Hasil ini menunjukkan bahwa sebelum dilakukan terapi dan sesudah dilakukan terapi ada perubahan pada kekuatan otot, nyeri, dan lingkup gerak sendi pada penderita Osteoarthritis Genu.

#### **VI.2 Saran**

Untuk melakukan latihan *Close Kinetik Chain* harus dengan dosis yang sesuai dengan jurnal agar mendapatkan hasil yang lebih baik seperti tahanan yang seharusnya 30 detik menjadi 10 dikarenakan pasien tidak mampu bertahan. Pengukuran kekuatan otot yang dianjurkan jurnal ada menggunakan *Leg Dynamometer* agar mengetahui hasil dari kekuatan otot sebelum dan sesudah.