

## **BAB V**

### **KESIMPULAN**

#### **V.1. Kesimpulan**

Sesuai dengan pembahasan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa: Osteoarthritis merupakan suatu penyakit sendi degenerative yang terutama terjadi pada orang dengan usia lanjut dan ditandai oleh degenerasi kartilago artikularis, perubahan pada membrane synovia, serta hipertrofi tulang pada tepinya. Tanda dan gejala Osteoarthritis Genu diantaranya nyeri, kaku sendi, kelemahan otot sekitar lutut, krepitasi, Pembengkakan sendi, perubahan gaya jalan dan Gangguan fungsional. Ultra sound merupakan gelombang suara berfrekuensi tinggi lebih dari 20.000 Hz dengan penggunaan transduser yang bergerak dinamis, menggunakan media sebagai penghantar arus. Efek miromassage dan heating dapat mengurangi nyeri, di mana panas yang dihasilkan dapat membantu vasodilatasi pembuluh darah dan menghasilkan peningkatan sirkulasi darah ke daerah tersebut sehingga zat-zat iritan penyebab nyeri dapat terangkat dengan baik dan masuk ke dalam aliran darah sehingga nyeri akan berkurang. Latihan Straight Leg Raise ( SLR ) merupakan suatu bentuk latihan berupa latihan penguatan yang ditujukan pada penguatan pada otot vastus medialis, vastus lateralis, vastus intermedius dan rectus femoris dimana terjadi perubahan panjang pendek serabut otot dengan beban yang menetap melewati besaran lingkup gerak sendi tertentu. Pada otot terjadi perubahan fisiologis saat diberikan latihan Straight Leg Raise yaitu adanya peningkatan ukuran cross sectional otot, sehingga akan terjadi peningkatan kecepatan kontraksi otot, yang akhirnya akan terjadi peningkatan kekuatan otot quadriceps sehingga terjadi penurunan penekanan pada sendi lutut, sehingga terjadi penurunan nyeri pada lutut. Sehingga terapi kombinasi Ultra sound dan Latihan Straight Leg Raise (SLR) cukup efektif untuk menangani segala macam problematika pada penderita Osteoarthritis Genu termasuk salah satunya adalah nyeri. Terbukti dari empat pasien yang diberikan terapi Ultra sound dan Latihan Straight Leg Raise terjadi perbaikan. Perbaikan ini cukup signifikan yaitu berkurangnya nyeri gerak. Pada kasus ini terdapat empat pasien yang mengalami pengurangan nyeri gerak sebesar

30 mm adalah 2 penderita, sedangkan 2 penderita mengalami pengurangan nyeri gerak 40 mm. Rata-rata penurunan nyeri gerak terhadap 4 pasien diatas adalah sebesar 30,5 mm.

## V.2. Saran

- a. Menjaga berat badan ideal merupakan salah satu hal yang paling baik dilakukan dalam hal menjaga kesehatan sendi, setiap peningkatan berat badan akan menempatkan beban lebih pada lutut yang mana akan meningkatkan resiko terjadinya cedera lutut.
- b. Lakukan latihan secara teratur untuk menguatkan otot paha, baik bagian depan maupun bagian belakang.
- c. Disarankan juga untuk renang seminggu sekali.

