

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai perbedaan kemampuan *Six Minutes Walking Test* sebelum dan sesudah latihan kekuatan otot menggunakan alat *Thera Trainer* pada pasien osteoarthritis terhadap 30 responden yang dilakukan pada bulan Agustus hingga September 2019 dapat disimpulkan sebagai berikut:

Terdapat perbedaan pada responden yaitu terjadi peningkatan kemampuan *Six Minutes Walking Test* pada responden setelah melakukan latihan kekuatan otot menggunakan alat *Thera Trainer*.

7.2 Saran

7.2.1 Bagi Peneliti Selanjutnya

- Diharapkan dapat menambah waktu kontrol penelitian pada peneliti selanjutnya sehingga peneliti selanjutnya dapat melihat efek jangka panjang dari latihan kekuatan otot menggunakan alat *Thera Trainer*.
- Diharapkan peneliti selanjutnya memberikan waktu istirahat setelah melakukan *Six Minutes Walking Test* ke latihan kekuatan otot menggunakan alat *Thera Trainer* yang sama pada semua responden sehingga tidak terjadi bias yang diakibatkan karena panjang pendeknya waktu latihan.

7.2.2 Bagi Masyarakat

Meningkatkan kesadaran dan pengetahuan tentang pentingnya latihan fisik untuk membantu meringankan *imobilitas* pada osteoarthritis sehingga dapat melakukan pencegahan dini.

7.2.3 Bagi Tenaga Kesehatan

Memberikan edukasi yang tepat kepada masyarakat tentang cara melakukan latihan kekuatan otot menggunakan alat *Thera Trainer* sehingga dapat membantu penderita osteoarthritis dalam meningkatkan kemampuan berjalan pada penderita.

DAFTAR PUSTAKA

1. Tilak M, Samuel W, Jd S, Babu A, Thomas R, Rebekah G. Annals of Physiotherapy & Occupational Therapy Effectiveness of Shortwave Diathermy in Persons with Osteoarthritis of Knee Joint - an Experimental Study Annals of Physiotherapy & Occupational Therapy. 2019;
2. Ayu Pande Arista Dewi NP, Subawa W, Artha Wiguna A. Hubungan status kesehatan berdasarkan WOMAC dengan kualitas hidup berdasarkan WHOQOL-BREF pada pasien osteoarthritis lutut di Rumah Sakit Sanglah tahun 2016-2017. Intisari Sains Medis. 2019;9(1):71–5.
3. Litwic A, Edwards MH, Dennison EM, Cooper C. Epidemiology and burden of osteoarthritis. Br Med Bull. 2013;105(1):185–99.
4. WHO. Osteoarthritis, Priority disease and reason for inclusion. World Heal Organ [Internet]. 2010;12:6–8. Available from: http://www.who.int/medicines/areas/priority_medicines/Ch6_12Osteo.pdf
5. Wittenauer R, Smith L, Aden K. Update on 2004 Background Paper 6.12 Osteoarthritis. 2013;2–23. Available from: http://www.who.int/medicines/areas/priority_medicines/BP6_12Osteo.pdf
6. Anjum Z, Abbas SR. Osteoarthritis, classification, prevalence and risk factors. J Nat Sci. 2016;3(1).
7. Musumeci G, Aiello FC, Szychlinska MA, Di Rosa M, Castrogiovanni P, Mobasher A. Osteoarthritis in the XXIst century: Risk factors and behaviours that influence disease onset and progression. Int J Mol Sci. 2015;16(3):6093–112.

8. Arthritis Foundation. Osteoarthritis: Prevention, causes, and treatments. 2016;1–20. Available from: <https://www.arthritis.org/Documents/Toolkits/Better-Living-Toolkit/OA-brochure.pdf>
9. Arovah NI. Fisioterapi dan Terapi Latihan pada Osteoarthritis. *Medikora*. 2007;3(1):18–41.
10. Soeroso JY. Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam. In: *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga*. 2015. p. 568–9.
11. Sjamsuhidajat de J. Buku Ajar Ilmu Bedah. In: *Buku Ajar Ilmu Bedah : Sistem Bedah dan Tindakan Bedah (2)*. 2016. p. 1025–6.
12. Kellgren JH, Lawrence JS. RADIOLOGICAL ASSESSMENT OF OSTEO-ARTHRISIS. 1956;(3):494–502.
13. Kopf P. *Therapy Concept. Thera Training : Therapy Concept*. 2014.
14. Tedjasukmana, SpKFR-K, MARS D. *Aplikasi Uji Jalan 6 Menit Pada Penyakit Gagal Jantung Kronik Stabil(CHF STABIL)*.
15. Indonesian Rheumatology Association. *Diagnosis dan Penatalaksanaan Osteoarthritis*. 2014. p. 12.
16. J. Ruane, Joseph. *Physical Therapy for Knee Osteoarthritis : Strengthening Exercises and Other Osteoarthritis Treatments*. 2015. Available from : <http://practicalpainmanagement.com/patient/conditions/osteoarthritis/knee/knee-osteoarthritis-symptoms>
17. THERA trainer. *THERA trainer :User Manual*. 2015;3:1–36.

18. Salacinski, Amanda J.Krohn, KellyLewis SF et al. The Effects of Group Cycling on Gait and Pain-Related Disability in Individuals With Mild-to-Moderate Knee Osteoarthritis: A Randomized Controlled Trial. *J Orthop Sport Phys Ther* [Internet]. 2012;42(12):985–95. Available from: <http://www.jospt.org/doi/10.2519/jospt.2012.3813>
19. Eustice, Carol. *Bicycling as Excercise for People With Osteoarthritis* [Internet]. 2018. Available from: <https://www.verywellhealth.com/bicycling-optimal-exercise-osteoarthritis-2552155>