

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Diketahui bahwa terdapat korelasi yang bermakna dan arah hubungan negatif dengan kekuatan korelasi sedang ($r = -0.428, p < 0.01$) antara derajat radiologi OA genu berdasarkan *Kellgren-Lawrence* dengan kualitas hidup pasien OA genu dan terdapat korelasi yang bermakna dan arah hubungan negatif dengan kekuatan korelasi kuat ($r = -0.649, p < 0.01$) antara tes TUG dengan kualitas hidup pasien OA genu;
2. Pada gambaran derajat radiologi OA genu berdasarkan *Kellgren-Lawrence*, frekuensi terbesar berada pada *grade* II (47%) dan frekuensi terkecil berada pada *grade* IV (7%);
3. Pada gambaran aktivitas fungsional sendi dengan menggunakan tes TUG, seluruh pasien yang menderita OA genu memiliki risiko terjatuh akibat OA yang diderita dengan didapatkan frekuensi terbesar responden memiliki risiko jatuh rendah (71%), sedangkan frekuensi terkecil memiliki risiko jatuh tinggi (6%);
4. Pada gambaran kualitas hidup pasien dengan kuesioner SF-36, pasien OA genu yang memiliki kualitas hidup baik (54%) lebih banyak dibandingkan dengan yang memiliki kualitas hidup buruk (46%);
5. Terdapat korelasi antara derajat radiologi berdasarkan *Kellgren-Lawrence* dengan kualitas hidup pasien OA genu, yaitu bahwa derajat OA genu yang semakin berat berhubungan dengan terjadinya penurunan kualitas hidup pasien OA genu;
6. Terdapat korelasi antara tes TUG dengan kualitas hidup pasien OA genu, yaitu bahwa waktu tempuh tes TUG yang semakin lama berhubungan dengan terjadinya penurunan kualitas hidup pasien OA genu.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil, pembahasan dan kesimpulan dari penelitian ini, berikut beberapa saran dari peneliti terkait derajat radiologi OA genu berdasarkan *Kellgren-Lawrence* dan tes TUG dengan kualitas hidup pasien osteoarthritis genu di RSUD H. Abdul Manap Kota Jambi:

1. Bagi Penderita OA genu

Diharapkan bagi pasien untuk dapat menjaga kesehatan sendi lutut dan upaya mengoptimalkan fungsi aktivitas fisik dengan melakukan modifikasi gaya hidup dan faktor risiko terhadap OA, seperti menjaga berat badan tetap seimbang dan penting untuk menurunkan berat badan bagi yang mengalami obesitas, menghindari duduk atau posisi yang menetap terlalu lama, melakukan peregangan sebelum berolahraga atau melakukan aktivitas bergerak aktif, memperhatikan postur tubuh yang benar bila mengangkat beban, beristirahat sejenak dari rutinitas harian dan bila otot atau sendi terasa nyeri, menghindari kebiasaan buruk seperti merokok, dan mengonsumsi makanan yang bergizi juga yang kaya akan kalsium. Selain menjaga kesehatan sendi, pasien juga diharapkan dapat menjaga hubungan sosial dan interaksi dengan lingkungan terutama keluarga untuk dapat meningkatkan dan atau mempertahankan kualitas hidup yang baik.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat meneliti lebih lanjut mengenai intervensi baik berupa farmakologi ataupun non-farmakologi / latihan yang dapat diberikan bagi penderita OA genu dalam upaya meningkatkan fungsi aktivitas fisik dan kualitas hidup penderita OA genu.