

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil telaah terhadap 10 penelitian, dapat disimpulkan bahwa terapi Range of Motion (ROM) merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam menurunkan tingkat nyeri pada lansia dengan osteoarthritis. ROM berperan dalam mempertahankan mobilitas sendi, meningkatkan sirkulasi darah, mencegah kekakuan dan kontraktur, serta membantu mempertahankan fungsi fisik dan kualitas hidup lansia. Seluruh penelitian yang dikaji menunjukkan hasil yang signifikan secara statistik ( $p\text{-value} < 0,05$ ), dengan penurunan skala nyeri yang umumnya berkisar dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan setelah pemberian latihan ROM. Efektivitas terapi dipengaruhi oleh frekuensi latihan, durasi intervensi, jenis ROM yang digunakan, tingkat keparahan osteoarthritis, serta kondisi individu pasien. Latihan ROM aktif dinilai lebih sesuai bagi lansia yang masih mampu bergerak mandiri, sedangkan frekuensi latihan minimal 3 kali per minggu selama 4–8 minggu atau 2 kali sehari selama 15–20 menit per sesi memberikan hasil yang lebih optimal. Selain efektif, terapi ROM juga terbukti aman, mudah dilakukan, dan terjangkau sehingga dapat direkomendasikan sebagai bagian dari penatalaksanaan osteoarthritis pada lansia untuk membantu mengurangi nyeri dan meningkatkan kemampuan fungsional secara berkelanjutan.

**B. Saran****1. Bagi Lansia**

Diharapkan lansia dengan osteoarthritis dapat melakukan latihan Range of Motion (ROM) secara rutin dan teratur untuk membantu mengurangi nyeri, meningkatkan fleksibilitas sendi, serta mempertahankan kemampuan aktivitas sehari-hari.

**2. Bagi Tenaga Kesehatan**

Diharapkan tenaga kesehatan, khususnya perawat, dapat memberikan edukasi dan pendampingan mengenai terapi ROM sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis pada lansia dengan osteoarthritis.

**3. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan**

Diharapkan puskesmas dan pelayanan kesehatan lainnya dapat menerapkan program latihan ROM secara berkala bagi lansia sebagai upaya meningkatkan kualitas hidup dan mencegah keterbatasan mobilitas akibat osteoarthritis.

**4. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan penelitian selanjutnya dapat menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, metode penelitian yang lebih beragam, serta meneliti faktor lain yang memengaruhi efektivitas terapi ROM pada lansia dengan osteoarthritis.