

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan sintesis literatur dari 10 artikel hasil penelitian mengenai pengaruh senam Tai Chi terhadap nyeri lutut terhadap lanjut usia dengan *osteoarthritis* mempunyai kesimpulan bahwa 9 dari 10 artikel didapati hasil yaitu intervensi senam Tai Chi dapat menurunkan nyeri lutut. 1 dari 10 artikel didapati hasil tidak ada penurunan nyeri lutut yang signifikan sebelum dan setelah diberikan senam Tai Chi. 10 artikel respondennya lansia berusia ≥ 55 tahun dan menderita *osteoarthritis*. Pemberian senam Tai Chi dapat membantu para lansia dalam menurunkan rasa nyeri lutut yang dirasakan dan dapat memberikan wawasan baru bagi para perawat dan tenaga medis dalam bidang Gerontik dalam memberikan intervensi yang bersifat komplementer.

7.2 Saran

Pemberian terapi komplementer yaitu senam Tai Chi merupakan metode olahraga yang sederhana buat para lansia dengan gerakan yang lembut dan pelan. Hal ini disarankan untuk mengontrol nyeri lutut pada lansia dengan *osteoarthritis*. Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian senam Tai Chi dengan kombinasi senam lain dan pada variabel dependen lain seperti dilakukan pada kualitas hidup, kualitas tidur, hipertensi dan lain sebagainya, sehingga pembahasan penelitian akan lebih luas lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Anisya, N., Lestari, P., & Rosyidi, M. I. (2016). Perbedaan Skala Nyeri Sebelum Dan Sesudah Diberikan Senam Tai Chi Pada Lansia Yang Menderita Osteoarthritis Lutut Di Desa Pakis Kecamatan Tayu Kabupaten Panti. *Artikel Keperawatan*.
- Arifin, M. Z. (2014). Modifikasi Tai Chi Dan Senam Jantung Sehat Pada Profil Lipida Dan Kebugaran Pra Lansia The Tai Chi Modification (Mtc) And Gymnastics (Senam Jantung Sehat) Upon Lipid Profile And Physical Fitness At Middle Age. | Artikel Insan Cendekia. *Artikel Insan Cendekia*, 1(Vol 1, No 1 (2014)). Retrieved from <http://digilib.stikesicme-jbg.ac.id/ojs/index.php/jic/article/view/6>
- Arisudhana, G. A. B., & Resmiasih, N. L. (2018). Latihan Psikofisiologikal Tai Chi Terhadap Nyeri Lutut pada Osteoarthritis. *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing*, 2(2), 8–14. <https://doi.org/10.36474/caring.v2i2.53>
- Arundhati, D., Abdullah, Z. A., & Noor, B. N. (2013). Pengaruh Senam Tai Chi Dan Senam Biasa Terhadap Reduksi Nyeri Osteoarthritis Lutut Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha “Gau Mabaji” Gowa Tahun 2013. *Artikel Masyarakat Epidemiologi Indonesia*, 2(Volume 2, No 2), 83–86.
- Ayustawari. (2013). *Mengenal Keluhan Anda*. Jakarta: Informasi Medika.
- Crips, J., Taylor, C., Douglas, C., & Rebeiro, G. (2013). *Potter & Perry's Fundamentals of Nursing- AUS Version* (4th ed.; E. Coady, ed.). Australia: Mosby, an imprint of Elsevier Inc.
- Davison, M. J., Ioannidis, G., Maly, M. R., Adachi, J. D., & Beattie, K. A. (2016). Intermittent and constant pain and physical function or performance in men and women with knee osteoarthritis: data from the osteoarthritis initiative. *Clinical Rheumatology*, 35(2), 371–379. <https://doi.org/10.1007/s10067-014-2810-0>
- Hame, S. L., & Alexander, R. A. (2013). Knee osteoarthritis in women. *Current Reviews in Musculoskeletal Medicine*, 6(2), 182–187. <https://doi.org/10.1007/s12178-013-9164-0>
- Helmi, Z. N. (2012). *Buku Ajar Gangguan Muskuloskeletal*. Jakarta Pusat: Salemba Medika.
- Hidayat. (2017). *Metodologi Penelitian Keperawatan dan Kesehatan* (T. Utami & A. Suslia, eds.). Jakarta Selatan: Salemba Medika.
- Hu, X., Lai, Z., & Wang, L. (2019). Effects of Taichi exercise on knee and ankle

proprioception among individuals with knee osteoarthritis. *Research in Sports Medicine*, 1–11. <https://doi.org/10.1080/15438627.2019.1663520>

Indonesian Rheumatology Association. (2014). *Rekomendasi IRA untuk Diagnosis dan Penatalaksanaan Osteoarthritis*. Jakarta: PB PAPDI.

Jensen, M. P., & McFarland, C. A. (1993). Increasing the reliability and validity of pain intensity measurement in chronic pain patients. *Pain*, 55(2), 195–203. [https://doi.org/10.1016/0304-3959\(93\)90148-I](https://doi.org/10.1016/0304-3959(93)90148-I)

Kapoor, M., Martel-Pelletier, J., Lajeunesse, D., Pelletier, J.-P., & Fahmi, H. (2011). Role of proinflammatory cytokines in the pathophysiology of osteoarthritis. *Nature Reviews. Rheumatology*, 7(1), 33–42. <https://doi.org/10.1038/nrrheum.2010.196>

Kholifah, S. N. (2016). *Keperawatan Gerontik*. Jakarta Selatan: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Kohn, M. D., Sassoon, A. A., & Fernando, N. D. (2016). Classifications in Brief: Kellgren-Lawrence Classification of Osteoarthritis. *Clinical Orthopaedics and Related Research*, 474(8), 1886–1893. <https://doi.org/10.1007/s11999-016-4732-4>

Kuhn, A. (2017). *Tai Chi in Ten Weeks* (D. Hunter & L. Takao, eds.). USA: YMAA Publication Center, Inc.

Kushariyadi. (2010). *Asuhan Keperawatan pada Klien Lanjut Usia*. Jakarta: Salemba Medika.

Lan, C., Wolf, S. L., & Tsang, W. W. N. (2013). Tai Chi exercise in medicine and health promotion. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2013. <https://doi.org/10.1155/2013/298768>

Li, L., Cheng, S., Wang, G., Duan, G., & Zhang, Y. (2019). Tai chi chuan exercises improve functional outcomes and quality of life in patients with primary total knee arthroplasty due to knee osteoarthritis. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 35(January), 121–125. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2019.02.003>

Liu, J., Chen, L., Tu, Y., Chen, X., Hu, K., Tu, Y., ... Kong, J. (2019). Different exercise modalities relieve pain syndrome in patients with knee osteoarthritis and modulate the dorsolateral prefrontal cortex: A multiple mode MRI study. *Brain, Behavior, and Immunity*, 82(May), 253–263. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2019.08.193>

Lozada, C. J. (2019). Osteoarthritis. *Medscape*.

Marshall, M., Watt, F. E., Vincent, T. L., & Dziedzic, K. (2018, November 1). Hand

osteoarthritis: clinical phenotypes, molecular mechanisms and disease management. *Nature Reviews Rheumatology*, Vol. 14, pp. 641–656. <https://doi.org/10.1038/s41584-018-0095-4>

- Moskowitz, R. W. (2007). *Osteoarthritis: Diagnosis and Medical/surgical Management* (4th ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Muhith, A., & Siyoto, S. (2016). *Pendidikan Keperawatan Gerontik* (P. Christian, Ed.). Yogyakarta: CV Andi Offset (Penerbit Andi).
- Muttaqin, A. (2008). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Dengan Gangguan Sistem Persarafan* (A. Novianty, Ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Nandar, S. (2015). *Vertigo & Nyeri*. In *UB Press* (4th ed.). Malang: UB Press.
- Ningsih, R., & Farizal, J. (2013). Pengaruh Tai-Chi Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Rheumatoid Arthritis Pada Lansia. *Artikel Media Kesehatan*, 9, 63–71.
- Notoadmojo, S. (2014). *Kesehatan Masyarakat Ilmu & Seni*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (4th ed.; P. P. Lestari, Ed.). Jakarta Selatan: Salemba Medika.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (4th ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Purnamasari, S. I., Indriyani, D., & Suryaningsih, Y. (2015). Pengaruh Senam Taichi Terhadap Nyeri Persendian Pada Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bondowoso. *Artikel Keperawatan*.
- Putri, D. M. P., & Amalia, R. N. (2019). *Terapi Komplementer: Konsep Dan Aplikasi Dalam Keperawatan*. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru.
- Risnanto, & Insani, U. (2014). *Buku Ajar Asuhan Kerawatan Medika Bedah: Sistem Muskuloskeletal* (1st ed.; I. F. Iriyanti, Ed.). Yogyakarta: Deepublish.
- Safitri, N. (2018). Masalah Kesehatan Pada Lansia. *Ditjen Yankes*. Retrieved from <http://yankes.kemkes.go.id/read-masalah-kesehatan-pada-lansia-4884.html>
- Sembiring, S. P. K. (2018). *Diagnosis Diferensial Nyeri Lutut*. Yogyakarta: Leutikaprio.
- Sidharta, P. (2010). *Tata Pemeriksaan Klinis Dalam Neurologi*. Jakarta: PT. Dian Rakyat.
- Susanto, A., Haryani, S., & Setiawan, G. (2010). Manfaat Tai Chi Sebagai Terapi Fibromialgia. *Artikel Ilmiah Mahasiswa Kedokteran Indonesia(JIMKI)*, 24–29.

- Susanto, J. (2010). *Tai Chi The Great Harmony*. Jakarta: Kompas.
- Sutanto, J. (2013). *The Dancing Leader 3.0: Tai Chi untuk Perawat Membangun Keluarga dan Rumah Sehat*. Jakarta: Kompas.
- Swarjana, I. K. (2015). *Metode Penelitian Kesehatan (Edisi Revisi)* (2nd ed.; M. Bendatu, Ed.). Yogyakarta: Andi Offset.
- Tamsuri, A. (2007). *Konsep & Penatalaksanaan Nyeri*. Jakarta: ECG.
- Wang, C., Schmid, C. H., Hibberd, P. L., Kalish, R., Roubenoff, R., Rones, R., ... McAlindon, T. (2010). Tai Chi for treating knee osteoarthritis: Designing a long-term follow up randomized controlled trial. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 9, 1–9. <https://doi.org/10.1186/1471-2474-9-108>
- Wang, C., Schmid, C. H., Hibberd, P. L., Kalish, R., Roubenoff, R., Rones, R., & McAlindon, T. (2011). Tai Chi is effective in treating knee osteoarthritis: A randomized controlled trial. *Arthritis Care and Research*, 61(11), 1545–1553. <https://doi.org/10.1002/art.24832>
- Wang, X., Hou, M., Chen, S., Yu, J., Qi, D., Zhang, Y., ... Xie, X. (2020). Effects of tai chi on postural control during dual-task stair negotiation in knee osteoarthritis: A randomised controlled trial protocol. *BMJ Open*, 10(1). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-033230>
- White L, D. G., & Baumle, W. (2013). *Medical-Surgical Nursing An Integrated Approach* (3rd ed.). New York: Delmar.
- Wijaya, S. (2018). Osteoarthritis Lutut. *Ckd*, 45(6), 424–429.
- Ye, J., Cai, S., Zhong, W., Cai, S., & Zheng, Q. (2014). Effects of tai chi for patients with knee osteoarthritis: a systematic review. *Journal of Physical Therapy Science*, 26(7), 1133–1137. <https://doi.org/10.1589/jpts.26.1133>