

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Hold relax exercise yang dikombinasikan dengan terapi lain berupa terapi latihan lutut, interferensi, *ultrasound*, *static stretching*, dan glukosamin efektif untuk mengurangi gejala nyeri yang timbul pada pasien osteoarthritis.

B. Saran

Terapi *hold relax exercise* dapat dijadikan terapi alternatif non farmakologi dalam mengatasi gejala nyeri yang timbul pada pasien osteoarthritis. Penelitian tentang terapi *hold relax exercise* dapat dikembangkan agar mendapatkan hasil yang lebih optimal sehingga dapat bermanfaat untuk menjadi masukan dalam ilmu keperawatan khususnya penanganan nyeri osteoarthritis.

