

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran kadar *Rheumatoid Faktor* (RF) pada lansia berdasarkan frekuensi aktivitas fisik di RT 014 dan 08 Kelurahan Lasiana Kecamatan Kelapa Lima Kota Kupang, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil pemeriksaan Rheumatoid Faktor terhadap 37 responden lansia, ditemukan 2 responden reaktif (5,4%) dengan masing-masing kadar sebesar 16 IU/mL dan 32 IU/mL dan sebanyak 35 orang (94,59%) non-reaktif.
2. Berdasarkan karakteristik usia dan jenis kelamin, ditemukan hasil reaktif pada 1 laki-laki dan 1 perempuan, keduanya pada kelompok usia 46-65 tahun.
3. Berdasarkan aktifitas fisik ditemukan 16 responden (43,2%) memiliki aktifitas sedang dan 21 responden (56,8%) memiliki aktifitas berat. Kedua responden dengan hasil RF reaktif berada pada kelompok lansia yang memiliki karakteristik frekuensi aktivitas fisik yang tinggi (kategori aktivitas fisik >6 kali per minggu). Hal ini mengindikasikan bahwa frekuensi aktivitas fisik yang berlebihan dapat memberikan beban mekanik berulang pada persendian yang berpotensi memicu respons inflamasi pada lansia.
4. Berdasarkan keluhan sendi, seluruh responden dengan hasil RF reaktif mengalami keluhan nyeri sendi. Namun, sebagian besar lansia yang

memiliki keluhan nyeri sendi tetap menunjukkan hasil RF non-reaktif, yang menandakan bahwa keluhan sendi pada lansia tidak selalu disebabkan oleh *Rheumatoid Arthritis*, melainkan dapat dipengaruhi oleh perubahan degeneratif akibat proses penuaan.

B. Saran

1. Lansia diharapkan dapat lebih memperhatikan keseimbangan antara aktivitas fisik harian dengan waktu istirahat yang cukup. Aktivitas fisik yang terlalu sering (>6 kali seminggu) dengan intensitas berlebih sebaiknya disesuaikan dengan kapasitas fungsional tubuh lansia agar tidak memberikan tekanan mekanik berlebih pada persendian yang mampu memicu respon peradangan (inflamasi) sistemik.
2. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menambah jumlah sampel responden dan memperluas cakupan lokasi penelitian di luar wilayah Kelurahan Lasiana guna meningkatkan generalisasi data, serta mempertimbangkan analisis faktor risiko lain yang dapat memengaruhi reaktivitas *Rheumatoid Factor* pada kelompok lansia.

