

BAB VI

PENUTUP

Berdasarkan hasil analisa *literature review* yang sudah dilakukan, maka dapat disimpulkan beberapa hal berikut :

- a. Proses fisiologis yang terjadi pada pemberian *core stability exercise* akan memberikan input ke otak untuk mengaktivasi otot-otot *trunk*, serta mengaktivasi otot lokal sebagai stabilisator dan mengintegrasikannya dengan otot global sebagai penggerak dari tulang belakang agar bekerja optimal dalam meningkatkan *trunk control*.
- b. Dosis pemberian *core stability exercise* sebanyak 375 - 400 menit dapat meningkatkan *trunk control* pada pasien stroke subakut dan 540 menit pada stroke kronis. Durasi latihan yang diberikan pada stroke subakut lebih singkat dengan frekuensi yang lebih banyak. Sedangkan pada stroke kronis, durasi latihan yang diberikan lebih lama dengan frekuensi yang lebih sedikit.
- c. Metode *core stability exercise* dengan sistem latihan bertingkat dapat meningkatkan *trunk control* pada pasien stroke. Namun, belum adanya standarisasi pada metode *core stability exercise*, sehingga metode yang diberikan masih bervariasi pada setiap studi
- d. Dari hasil *literature review* keempat artikel ilmiah sudah dibuktikan bahwa *core stability exercise* mampu meningkatkan *trunk control* terutama pada *dynamic sitting balance* pada pasien stroke.