

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Hasil tinjauan sistematis ini menunjukkan bahwa intervensi terapi latihan keseimbangan mampu memberikan skor FAAM-ADL dan FAAM-Sport yang signifikan setelah melakukan terapi latihan keseimbangan intervensi pada saat pasca intervensi. Hal ini dapat dipertimbangkan untuk membuat prosedur tetap untuk melakukan terapi latihan keseimbangan untuk pasien CAI karena CAI masih menjadi masalah utama selama melakukan aktivitas fisik secara dinamis. Keseluruhan intervensi rehabilitasi terapi latihan keseimbangan yang digunakan meningkatkan keseimbangan dan fungsi mekanoreseptor sehingga pada beberapa pasien yang tidak dapat dilakukan terapi bedah dapat melakukan terapi latihan keseimbangan. Terapi latihan keseimbangan harus berdasarkan pada latar belakang secara teoretis, prinsip-prinsip latihan dasar, derajat *ankle* pasien dan tingkatan kesulitan pada tiap kelompok yang di intervensi.

V.2 Saran

Para klinisi dan terapis olahraga perlu memfasilitasi serta membandingkan hasil orientasi klinis skor FAAM agar tidak subjektif dan memastikan intervensi yang dilakukan sesuai dengan prosedur. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menganalisis skor FAAM agar terciptanya terapi latihan keseimbangan yang efektif berdasarkan hasil yang dilaporkan pada pasien dengan menggunakan skor FAAM.