

BAB VI

PENUTUP

VI.1 Kesimpulan

- a. Pada kasus *low back pain myogenic* dapat terjadi gangguan gerak dan fungsi yang diakibatkan dari adanya nyeri, spasme otot paralumbal, keterbatasan ROM, perubahan postur, penurunan kekuatan otot, gangguan stabilitas dan fleksibilitas serta gangguan pada *activities of daily living* (ADL).
- b. Gangguan gerak dan fungsi pada *low back pain myogenic* dapat diperbaiki dengan modalitas *Short Wave Diathermy* dan metode *Core Stability Exercise* yang dilakukan sebanyak 12 kali terapi.
- c. *Short Wave Diathermy* dapat membantu untuk mengurangi rasa nyeri dan spasme otot, mengatasi fase inflamasi dan mengurangi pembengkakan, memunculkan vasodilatasi, meningkatkan perbaikan jaringan ikat, meningkatkan lingkup gerak dan menurunkan kekakuan sendi.
- d. Dengan *Core Stability Exercise* keseimbangan otot *abdominal* dan *paravertebrae* akan membentuk suatu hubungan yang lebih baik karena terjadi koaktivitas otot dalam dari *trunk* bawah sehingga dapat mengontrol selama terjadinya pergerakan perpindahan berat badan, aktivitas fungsional dari ekstremitas seperti meraih dan melangkah.

VI.2 Saran

Adapun saran yang dapat penulis sampaikan antara lain :

- a. Bagi pasien, diharapkan pasien dapat melakukan latihan yang telah di berikan demi mengatasi masalah yang ada dan tidak lupa untuk melakukan *home program* atau edukasi yang di berikan terapis agar hasilnya optimal.

- b. Bagi teman sejawat, jika menemukan kasus serupa maka dapat diberikan intervensi *Short Wave Diathermy* dan *Core Stability Exercise* . Agar hasil yang didapat optimal, terapi dapat dilakukan sebanyak 12 kali terapi.
- c. Bagi peneliti, diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai intervensi ini untuk mendapat hasil yang lebih optimal dan dapat dijadikan masukan yang bermanfaat bagi kemajuan pengetahuan dunia fisioterapi.

