

BAB VI

PENUTUP

VI.1 Kesimpulan

Pada kasus nyeri pinggang miogenik ini terjadi gangguan gerak dan fungsi akibat adanya nyeri, keterbatasan lingkup gerak sendi, kelemahan otot, adanya spasme, fleksibilitas dan instabilitas.

Dengan terjadinya pelemasan otot diharapkan akan terjadi perbaikan *muscle pump* yang berakibat meningkatkan sirkulasi darah pada jaringan otot punggung. Dengan demikian suplai makanan dan oksigen di jaringan otot menjadi lebih baik, nyeri yang ditimbulkan karena spasme akan berkurang. Selain itu teraktivasinya otot *core* yang berfungsi sebagai otot stabilisator tulang belakang akan membuat otot *global muscle* yang tadinya spasme menjadi rileks, dengan demikian didapatkan pula stabilitas tulang belakang yang baik dan posisi tulang belakang dalam keadaan netral (Kisner, 2011).

VI.2 Saran

Adapun saran dari penulis, diantaranya :

- a. Bagi pasien, diharapkan untuk rajin melakukan latihan latihan untuk mengatasi problematik yang ada dan melaksanakan *home* program yang diberikan supaya didapatkan hasil yang memuaskan.
- b. Bagi teman sejawat, jika menemukan kasus tersebut dapat diberikan intervensi seperti yang penulis lakukan.
- c. Bagi peneliti, diharapkan dapat mengadakan penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih banyak agar mendapatkan hasil yang lebih optimal dan dapat dijadikan masukan yang bermanfaat bagi kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi fisioterapis.