

BAB VI

PENUTUP

VI.1 Kesimpulan

Adanya gangguan postur pada penderita *low back pain myogenic* dapat diperbaiki dengan pemberian *Short Wave Diathermy (SWD)* dan *Core Stability Exercise* sebanyak 12 kali terapi. Efek fisiologis dari *short wave diathermy* adalah meningkatkan aktivitas metabolisme, meningkatkan kelenturan jaringan kolagen, dan memperlancar peredaran darah sehingga mengurangi spasme otot, mengurangi nyeri, dan meningkatkan lingkup gerak sendi. Dan *Core stability exercise* untuk mengkontraksikan otot dan daya tahan, meningkatkan kekuatan otot-otot inti, stabilitas dan membantu memperbaiki postur.

VI.2 Saran

Adapun saran dari penulis, diantaranya :

- a. Bagi teman sejawat, jika menemukan kasus tersebut dapat diberikan intervensi *Short Wave Diathermy* dan *Core Stability Exercise*. Untuk melakukan *treatment* yang optimal sebaiknya dilakukan selama 12 kali.
- b. Bagi peneliti, diharapkan dapat mengadakan penelitian dengan sampel yang lebih banyak dan dengan kriteria yang baik untuk mendapatkan hasil yang lebih optimal dan dapat dijadikan masukan yang bermanfaat bagi kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi fisioterapis.