

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Studi kasus ini pada kondisi sprain ankle sinistra grade 1 di Dewa United FC memiliki kesimpulan berupa :

- a. Pengukuran nyeri menggunakan NRS, Pengukuran pada kekuatan otot menggunakan *Manual Muscle Testing*, pengukuran lingkup gerak sendi menggunakan Range Of Motion (ISOM), pengukuran antropometri ankle dengan metode Figure of eight, dan Foot and ankle ability measure untuk meningkatkan fungsional ankle
- b. Problematika yang terjadi pada sprain ankle sinistra grade 1 berupa adanya nyeri, oedem, kelamahan otot, penurunan lingkup gerak sendi.
- c. Intervensi yang dilakukan dengan modalitas ultrasound dan *Resistance band exercise* untuk mengurangi nyeri, oedem dan meningkatkan kekuatan otot ankle.
- d. Evaluasi yang didapatkan setelah melakukan 3 kali pemberian intervensi menggunakan modalitas ultrasound dan resistance band exercise adalah penurunan skala nyeri, oedem, peningkatkan kekuatan otot.
- e. Adanya peningkatan fungsional *ankle sinistra* setelah dilakukan terapi sebanyak 3 pertemuan.

#### **V.2 Saran**

- a. Bagi Pasien

Pasien disarankan untuk melakukan latihan yang telah diajarkan oleh fisioterapis, serta menjalankan aktivitas sehari-hari untuk mempercepat proses penyembuhan, meningkatkan kekuatan otot, Pasien juga diingatkan untuk berhati-hati saat melakukan kegiatan sehari-hari kegiatan yang melibatkan kaki secara berlebihan, dan untuk tetap menjaga kesehatan agar tetap sehat dan bugar.

- b. Bagi Fisioterapis

Bagi fisioterapis modalitas ultrasound dan resistance band exercise dapat menjadi pilihan pada kondisi sprain ankle grade 1 untuk mengurangi nyeri dan meningkatkan kekuatan otot. Fisioterapis perlu terus meningkatkan mutu layanan dengan terus belajar mengenai perkembangan ilmu fisioterapi.

c. Bagi Instansi Pendidikan

Bagi lembaga pendidikan disarankan untuk meningkatkan informasi mengenai ilmu fisioterapi agar dapat berperan aktif dalam bidang pendidikan dengan meningkatkan konten akademik terkait inovasi dalam model pembelajaran dan pengajaran.