

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

- a. Problematika yang ditemukan pada pasien *Hernia Nucleus Pulposus Lumbal* diantaranya ialah nyeri menjalar hingga tungkai atas sebelah kiri, keterbatasan lingkup gerak sendi pada gerak fleksi lumbal, kelemahan otot fleksor trunk, dan mengalami keterbatasan kemampuan aktivitas fungsional.
- b. Pemeriksaan yang dilakukan pada pasien *Hernia Nucleus Pulposus Lumbal* menggunakan *Visual Analogue Scale (VAS)* untuk mengukur intensitas nyeri, *Manual Muscle Test (MMT)* untuk menilai kekuatan otot, *Goniometer* untuk mengukur lingkup gerak sendi, *Oswestry Disability Index* untuk mengevaluasi perubahan tingkat fungsi diberbagai bidang aktivitas kehidupan sehari - hari.
- c. Berdasarkan studi kasus yang telah dilakukan, penatalaksanaan fisioterapi yang diberikan berupa intervensi *TENS*, *Infrared*, dan latihan *McKenzie* memiliki efek positif untuk menurunkan rasa nyeri, peningkatan kekuatan otot, peningkatan lingkup gerak sendi, dan peningkatan aktifitas fungsional pada pasien *Hernia Nucleus Pulposus Lumbal*.

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

- a. Studi berikutnya dapat dirancang dengan menggunakan desain penelitian yang melibatkan sampel yang lebih besar untuk mendapatkan hasil yang lebih umum dan representatif.
- b. Pemberian terapi latihan secara aktif sebagai intervensi fisioterapi dapat ditambahkan untuk membantu meningkatkan lingkup gerak sendi, menurunkan nyeri, dan meningkatkan kekuatan otot pada pasien *Hernia Nucleus Pulposus Lumbal*