

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Suatu intervensi yang tepat diperlukan untuk menangani kasus *Low Back Pain Et Causa Hernia Nucleus Pulposus Lumbal* agar pasien mendapatkan hasil yang optimal. Modalitas fisioterapi yang diberikan berupa *Infrared* dan *Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS)* serta terapi latihan berupa *Core Stability Exercise* merupakan intervensi yang tepat untuk membantu mengurangi problematika fisioterapi yang terdapat pada kasus *Low Back Pain Et Causa Hernia Nucleus Pulposus Lumbal*. Selain itu, edukasi kepada pasien, kerutinan dan semangat tinggi dalam melakukan program latihan yang telah diberikan fisioterapis untuk dilakukan di rumah dapat menjadi faktor yang penting dalam membantu penyembuhan pada kondisi yang dialami pasien. Hasil yang diperoleh setelah dilakukannya terapi adalah berkurangnya nyeri dan spasme otot, adanya peningkatan lingkup gerak sendi serta meningkatnya kemampuan aktivitas fungsional sehari-hari.

Berdasarkan pemaparan hasil dan pembahasan diatas, kesimpulan yang dapat diambil adalah:

- a. Setelah dipelajari lebih mendalam, kita dapat mengetahui pelaksanaan fisioterapi pada kasus *Low Back Pain Et Causa Hernia Nucleus Pulposus Lumbal*.
- b. Problematika fisioterapi yang ditemukan adalah nyeri, spasme, penurunan kekuatan otot dan lingkup gerak sendi dan penurunan kemampuan fungsional.
- c. Setelah diberikan 3 kali terapi adanya efektivitas pemberian intervensi fisioterapi.

V.2 Saran

- a. Bagi Institusi

Diharapkan agar institusi atau pemerintah sekitar lebih memperhatikan kesehatan masyarakat dengan memberikan penyuluhan atau promosi kesehatan untuk mencegah terjadinya nyeri punggung bawah pada masyarakat.

b. Bagi Pasien

Pasien diharapkan untuk konsisten melakukan program latihan di rumah yang telah diberikan oleh fisioterapis dan disarankan untuk tidak melakukan aktivitas yang berat serta istirahat yang cukup.

c. Bagi Masyarakat

Diharapkan kepada masyarakat untuk lebih memperhatikan kondisi tubuh dan menjaga postur tubuh saat sedang beraktivitas serta rutin untuk mengikuti penyuluhan mengenai kesehatan.