

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Karya tulis ilmiah akhir ini merupakan studi kasus pada kondisi Low Back Pain Myogenic di RSAL Marinir Cilandak dengan kesimpulan :

- a. Pengukuran pada nyeri menggunakan VAS, pengukuran kekuatan otot menggunakan Manual Muscle Testing, pengukuran lingkup gerak sendi menggunakan Midline, dan aktivitas fungsional menggunakan skala *Oswestry Disability Index*.
- b. Problematika yang terjadi pada low back pain myogenic berupa adanya nyeri, spasme otot, penurunan lingkup gerak sendi, dan penurunan aktivitas fungsional.
- c. Intervensi yang digunakan yaitu Transcutaneous electrical nerve stimulation, Infrared, dan terapi latihan menggunakan William fleksi exercise, core stability exercise, plank exercise. Bertujuan untuk mengurangi nyeri dan merileksasikan otot punggung bawah.
- d. Evaluasi yang didapatkan setelah dilakukan pemberian intervensi menggunakan transcutaneous electrical nerve stimulation, infrared, william fleksi exercise, core stability exercise, plank exercise adalah dengan penurunan nilai skala nyeri, peningkatan kekuatan otot, peningkatan lingkup gerak sendi, dan peningkatan pada aktivitas fungsional.

V.2 Saran

- a. Saran bagi pasien
Di rumah, fisioterapi mengajarkan hal-hal seperti menghindari menggunakan bantal yang terlalu tebal atau keras, menghindari gerakan pinggang yang tidak diinginkan, tidur dengan posisi yang benar, yaitu terlentang, dan sering berolahraga. Untuk memastikan terapi berhasil, pasien harus mengikuti arahan atau larangan dari tim medis agar mereka

tidak mengganggu kesembuhan mereka. Mereka juga harus melakukan terapi secara insentif sesuai dengan petunjuk terapis.

b. Saran bagi fisioterapi

Untuk mencapai hasil terapi yang optimal dan terdokumentasi dengan baik, fisioterapi dalam tindakan terapi harus diawali dengan pemeriksaan menyeluruh, diagnosis yang tepat, pemilihan modalitas, pemberian instruksi yang tepat, dan evaluasi rutin dari hasil terapi.

c. Saran bagi Masyarakat

Dalam masyarakat umum, orang yang mengalami keluhan nyeri punggung bawah yang menghambat gerak punggungnya lebih baik segera mencari pertolongan ke dokter untuk mendapatkan perawatan yang tepat dan sembuh tanpa gejala tambahan. Jika anggota keluarga atau orang terdekat Anda mengalami keluhan seperti di atas, sangat disarankan untuk segera mencari dokter.

d. Bagi Institusi

Sebagai wacana bacaan yang diharapkan dapat menambah dan bermanfaat bagi adik-adik Tingkat. Penulis menyadari bahwa karya ilmiah ini belum sempurna, jadi mereka mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk membuatnya lebih baik dan bermanfaat.