

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Studi kasus ini pada kondisi peningkatan massa otot dan hipertropi otot *lower extremity* memiliki kesimpulan berupa :

- a. Pemeriksaan Fisioterapi dengan, pengukuran komposisi tubuh dengan BIA, Pengukuran pada kekuatan otot menggunakan 1 RM dengan rumus Epley, pengukuran antropometri lingkaran paha dan betis dengan menggunakan *midline*
- b. Problematika yang terjadi pada peningkatan massa otot dan hipertropi otot *lower extremity* berupa adanya doms
- c. Intervensi yang dilakukan dengan exercise Resistance training dengan teknik pendekatan *bodybuilding* meningkatkan massa otot dan hipertropi otot.
- d. Evaluasi yang didapatkan setelah melakukan 6 kali pemberian intervensi menggunakan exercise Resistance training dengan teknik pendekatan *bodybuilding* meningkatkan massa otot dan hipertropi otot.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Pasien

Pasien disarankan untuk memaksimalkan program fisioterapi secara rutin dan konsisten sesuai dengan anjuran fisioterapis guna mendapatkan hasil yang optimal dalam peningkatan massa otot ekstremitas bawah.

V.2.2 Bagi Fisioterapis

Fisioterapis diharapkan dapat merancang program latihan yang terstruktur dan terukur, sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan individu pasien..

V.2.3 Bagi Instansi Pendidikan

Institusi pendidikan diharapkan dapat meningkatkan pengajaran berbasis evidence-based practice (praktik berbasis bukti) terkait penatalaksanaan fisioterapi untuk peningkatan massa otot. Penelitian dan praktik klinik yang mendukung pengembangan metode intervensi yang efektif perlu terus dikembangkan. Selain itu, pembelajaran interdisipliner antara fisioterapi, gizi, dan keolahragaan juga penting untuk memperkuat pemahaman holistik bagi mahasiswa calon fisioterapis.