

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Karya tulis ilmiah ini merupakan studi kasus pada kondisi sprain ankle di Elite Pro Academy Dewa United dengan kesimpulan sebagai berikut :

- a. Pengukuran nyeri dilakukan menggunakan Numeric Rating Scale (NRS), penilaian kekuatan otot dilakukan melalui Manual Muscle Testing (MMT), lingkup gerak sendi diukur dengan metode Range of Motion (ISOM), serta Foot and Ankle Ability Measure (FAAM) untuk menilai peningkatan fungsi ankle.
- b. Problematika yang muncul pada kondisi sprain ankle sinistra grade 1 yaitu nyeri, kelemahan otot, odema, serta penurunan lingkup gerak sendi.
- c. Intervensi yang diberikan menggunakan modalitas ultrasound dan resistance band exercise dengan tujuan untuk mengurangi nyeri dan odema, meningkatkan kekuatan otot ankle serta meningkatkan lingkup gerak sendi.
- d. Evaluasi yang didapatkan setelah 3 kali dilakukan pemberian intervensi dengan modalitas ultrasound dan resistance band exercise menunjukkan penurunan nyeri dan edema, serta peningkatan kekuatan otot, meningkatnya lingkup gerak sendi dan didapat peningkatan fungsional Setelah menjalani 3 kali terapi.

V.2 Saran

- a. Bagi Pasien

Diharapkan agar pasien menghindari aktivitas yang dapat memperparah kondisinya, mengikuti secara konsisten program rehabilitasi dari

fisioterapis, serta melaksanakan home program sesuai edukasi yang telah diberikan.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan agar lebih mempersiapkan dan memperdalam pemahaman mengenai penatalaksanaan fisioterapi pada kasus sprain ankle grade 1 dengan mempertimbangkan metode lain selain yang digunakan oleh penulis strengthening exercise.

c. Bagi Fisioterapis

Bagi fisioterapis pemberian modalitas ultrasound dan resistance band exercise dapat dijadikan pemilihan intervensi pada kasus sprain ankle grade 1 guna meningkatkan kekuatan otot, mengurangi nyeri, dan meningkatkan lingkup gerak sendi.