

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, kelemahan otot, dan 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 penatalaksanaan fisioterapi yang telah dilakukan sebanyak 4 kali dengan intervensi TENS, Ultrasound, 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.
- d. Evaluasi yang dilakukan menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri (VAS), terdapat pula peningkatan lingkup gerak sendi fleksi dan ekstensi lumbal, peningkatan kekuatan otot fleksor lumbal serta fleksor hip (MMT). Evaluasi aktivitas fungsional menunjukkan penurunan skor ODI yang mengindikasikan adanya peningkatan kemampuan fungsional pasien.

V.2 Saran

- a. Bagi Penulis

Studi kasus ini diharapkan dapat menjadi pengalaman pembelajaran klinis yang berharga dalam menangani pasien dengan *Hernia Nucleus Pulposus* lumbal. Mahasiswa disarankan untuk terus mengembangkan keterampilan

pemeriksaan, analisis data, dan penerapan intervensi berbasis evidensi guna meningkatkan kompetensi profesional di dunia kerja.

b. Bagi Institusi

Diharapkan institusi dapat terus menyediakan wadah praktik klinik yang mendukung pembelajaran langsung mahasiswa dengan kasus nyata, serta memperkuat kolaborasi dengan institusi pelayanan kesehatan untuk menunjang peningkatan kualitas pendidikan fisioterapi.

c. Bagi Pasien

Disarankan untuk melanjutkan latihan secara mandiri di rumah, khususnya latihan McKenzie, guna mempertahankan dan meningkatkan hasil terapi yang telah dicapai, serta mencegah kekambuhan gejala sehingga target fisioterapi dapat tercapai dengan sebaik-baiknya.