

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Karya tulis ilmiah akhir ini berupa studi kasus pada kondisi *post op* rekonstruksi *Anterior Cruciatum Ligament* di Persija *Development* dengan kesimpulan bahwa :

- a. Penulisan karya tulis ilmiah ini disusun sebagai upaya untuk memperluas pemahaman tentang bagaimana proses fisioterapi dijalankan pada pasien yang menjalani operasi rekonstruksi anterior cruciate ligament (ACL), terutama pada fase kedua masa rehabilitasi. Fase ini merupakan masa yang sangat krusial dalam proses pemulihan, karena berfokus pada pemulihan kekuatan otot, kestabilan sendi, dan kontrol gerak tubuh, yang kesemuanya sangat penting agar pasien dapat kembali menjalani aktivitas sehari-hari secara mandiri dan percaya diri. Melalui penulisan ini, diuraikan dengan cermat berbagai bentuk intervensi yang dilakukan mulai dari latihan penguatan otot, latihan keseimbangan dan koordinasi, hingga latihan fungsional yang semuanya disesuaikan dengan kondisi dan kenyamanan pasien. Lebih dari sekadar menjalankan protokol terapi, tulisan ini juga menyoroti pentingnya kepekaan terhadap progres pasien secara menyeluruh, melalui evaluasi yang berkelanjutan dan pendekatan yang fleksibel. Fisioterapi pada fase ini tidak hanya berbicara soal teknik, tetapi juga soal empati, komunikasi, dan bagaimana membangun kepercayaan antara terapis dan pasien agar proses pemulihan berjalan dengan dukungan emosional yang kuat. Melalui studi kasus ini, penulis berharap dapat memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan praktik fisioterapi yang tidak hanya berorientasi pada hasil, tetapi juga pada pengalaman pasien selama proses pemulihan. Karya tulis ini ditujukan untuk menjadi sumber inspirasi dan acuan bagi mahasiswa, praktisi, dan tenaga kesehatan lainnya agar senantiasa menempatkan pasien sebagai pusat perhatian

dalam setiap intervensi, dan menjadikan proses rehabilitasi sebagai perjalanan yang bermakna bagi setiap individu yang menjalaninya.

- b. Dalam proses evaluasi kondisi pasien, berbagai alat ukur digunakan untuk memahami keadaan tubuh secara menyeluruh. Tingkat nyeri dinilai dengan menggunakan skala NRS, yang membantu pasien menggambarkan intensitas nyeri yang dirasakan. Kekuatan otot diukur dengan *dynamometer*, untuk mengetahui sejauh mana otot mampu bekerja dan merespons terapi. Sementara itu, rentang gerak sendi dinilai menggunakan metode ROM berdasarkan standar ISOM, guna melihat fleksibilitas dan kemampuan sendi dalam bergerak. Untuk memantau perubahan ukuran tungkai, dilakukan pengukuran antropometri, yang memberikan gambaran tentang massa otot dan kondisi jaringan di area tersebut..
- c. Problematika yang terdapat pada post-op rekonstruksi anterior cruciatum ligament fase II berupa masih adanya nyeri, penurunan kekuatan otot, dan penurunan lingkup gerak sendi serta permasalahan yang ada pada syarat keberhasilan dalam guideline *Melbourne ACL Rehabilitation Guide 2.0*
- d. Intervensi yang dilakukan berupa pemberian latihan sesuai *Melbourne ACL Rehabilitation Guide 2.0* dengan tujuan utama untuk memperkuat otot-otot di sekitar lutut. Latihan-latihan ini dirancang secara khusus untuk membantu mengurangi nyeri, mengatasi keterbatasan pada lingkup gerak sendi, dan meningkatkan kekuatan otot yang mungkin menurun akibat cedera. Selain itu, latihan ini juga penting untuk melatih kemampuan kontrol neuromuskular, sehingga pasien dapat kembali bergerak dengan lebih aman dan percaya diri dalam aktivitas sehari-hari. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada pemulihan fisik, tetapi juga memperhatikan kenyamanan dan kebutuhan individu secara menyeluruh
- e. Hasil evaluasi setelah pemberian intervensi berdasarkan *Melbourne ACL Rehabilitation Guide 2.0* menunjukkan perkembangan yang positif pada pasien. Terjadi penurunan tingkat nyeri yang dirasakan, disertai dengan peningkatan kekuatan otot dan membaiknya lingkup gerak sendi.

V.2 Saran

a. Bagi Pasien

Pasien diharapkan dapat menjaga kondisi lututnya dengan menghindari aktivitas yang berisiko memperburuk keadaan. Selain itu, sangat penting bagi pasien untuk mengikuti program rehabilitasi yang telah disusun oleh fisioterapis dengan penuh komitmen, serta menjalankan edukasi home program yang diberikan sebagai bagian dari perawatan mandiri di rumah. Semua ini bertujuan agar proses pemulihan berjalan lebih optimal dan pasien dapat kembali beraktivitas dengan lebih nyaman dan aman..

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk dapat melakukan penelitian lanjutan dengan metode eksperimental untuk melihat atau efek dari pemberian modalitas Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS), latihan strengthening dan neuromuscular control exercise pada kondisi ini untuk meningkatkan kekuatan otot dan memperbaiki koordinasi. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk tidak melakukan pengambilan data dalam waktu yang singkat atau terlalu dekat dengan batas waktu (deadline). Hal tersebut dapat mengakibatkan terbatasnya waktu untuk menganalisis data pasien secara menyeluruh, serta meningkatkan risiko terjadinya kesalahan dan kurangnya ketelitian dalam proses pengambilan data. Oleh karena itu, sebaiknya proses pengumpulan data dilakukan lebih awal dan direncanakan dengan baik agar hasil penelitian yang diperoleh lebih optimal dan dapat dipertanggungjawabkan secara akademis.

c. Bagi Fisioterapis

Bagi fisioterapis pemberian Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS), latihan strengthening dan neuromuscular control exercise dapat menjadi pendekatan intervensi yang efektif pada pasien pasca-operasi rekonstruksi ACL. Pendekatan ini bertujuan untuk membantu pasien mengurangi rasa nyeri, meningkatkan kekuatan otot dan lingkup gerak sendi, serta mencegah terjadinya pengecilan otot (atrofi).