BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang sudah dipaparkan studi kasus ini secara komprehensif menjawab tujuan penelitian yang berfokus pada analisis penatalaksanaan fisioterapi pada pasien *plantar fasciitis*. Tujuan utama penelitian adalah untuk mengevaluasi efektivitas intervensi fisioterapi dalam mengurangi nyeri, memulihkan fungsi, dan mencegah kekambuhan pada kondisi yang memengaruhi kualitas hidup ini. Hasil yang diperoleh secara jelas menunjukkan bahwa penerapan intervensi fisioterapi, yang mencakup modalitas fisik, latihan terapeutik spesifik seperti *isometric with resistance band*, *Graston technique*, dan *toe curls exercise*, serta edukasi yang disesuaikan kebutuhan pasien, berhasil secara signifikan mengurangi tingkat nyeri yang dialami pasien. Keberhasilan ini tidak hanya terbatas pada pengurangan gejala, melainkan juga meluas pada peningkatan kekuatan otot, perbaikan rentang gerak sendi, dan secara fundamental meningkatkan fungsi gerak pasien, yang semuanya merupakan indikator kunci pemulihan dari *plantar fasciitis*.

Efektivitas penatalaksanaan fisioterapi ini tidak hanya tercermin pada parameter fisik semata, tetapi juga pada peningkatan kualitas hidup pasien secara keseluruhan. Dengan berkurangnya nyeri dan pemulihan fungsi, pasien melaporkan peningkatan kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari yang sebelumnya terhambat. Studi ini secara tegas menggarisbawahi peran krusial fisioterapi dalam manajemen konservatif Plantar Fasciitis, menegaskan bahwa kombinasi modalitas terapi latihan yang terencana, teknik khusus seperti *Graston technique*, dan edukasi pasien yang terintegrasi adalah pendekatan yang efektif untuk mencapai pemulihan optimal. Dengan demikian, penelitian ini memberikan bukti empiris yang kuat bahwa program fisioterapi yang terarah dan personalisasi sangat esensial dalam memutus siklus nyeri, keterbatasan gerak, dan penurunan kekuatan yang sering terjadi pada pasien Plantar Fasciitis.

V.2 Saran

a. Bagi Peneliti

Peneliti diharapkan mengontrol faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi hasil intervensi, seperti aktivitas fisik di luar intervensi.

b. Bagi Pasien

Pasien diharapkan untuk tidak melakukan hal-hal yang dapat memprovokasi nyeri, dan mematuhi aturan yang diberikan guna menghindari memperparah cedera.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan hasil penelitian ini.