

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Studi kasus ini pada kondisi sprain ankle dextra grade 1 di PSF Pancoran memiliki Kesimpulan berupa :

- a. Pemeriksaan fisioterapi dilakukan melalui pengukuran nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS), pengukuran kekuatan otot menggunakan *Manual Muscle Testing* (MMT), pengukuran lingkup gerak sendi dengan *Range of Motion* (ISOM), pengukuran antropometri ankle menggunakan *Figure of Eight*, serta pengukuran fungsi menggunakan *Foot and Ankle Ability Measure* (FAAM).
- b. Masalah fisioterapi yang ditemukan pada pasien meliputi adanya nyeri tekan dan nyeri gerak, oedem, penurunan kekuatan otot, keterbatasan lingkup gerak sendi, serta penurunan kemampuan fungsional yang memengaruhi aktivitas kehidupan sehari-hari (*Activity Daily Living*).
- c. Intervensi fisioterapi yang diberikan berupa PRICE, *Range of Motion Exercise*, dan *Isometric Exercise* terbukti efektif dalam mengurangi nyeri, mengatasi oedem, serta meningkatkan kekuatan otot dan menambah lingkup gerak pada sendi *ankle*.
- d. Hasil evaluasi menunjukkan adanya perbaikan klinis secara bertahap, yang ditunjukkan oleh penurunan skor nyeri, penurunan oedem, peningkatan kekuatan otot hingga nilai maksimal pada MMT, peningkatan lingkup gerak sendi, serta perbaikan fungsi aktivitas harian pasien.

V.2 Saran

- a. Bagi Pasien

Pasien disarankan untuk melakukan latihan yang telah diajarkan oleh fisioterapis, serta menjalankan aktivitas sehari-hari untuk mempercepat proses penyembuhan, meningkatkan kekuatan otot, Pasien juga diingatkan untuk berhati-hati saat melakukan kegiatan sehari-hari kegiatan yang

melibatkan kaki secara berlebihan, dan untuk tetap menjaga kesehatan agar tetap sehat dan bugar.

b. Bagi Fisioterapis

Bagi fisioterapis dengan terapi menggunakan metode *PRICE*, *Range of Motion Exercise* dan *Isometric Exercise* dapat menjadi pilihan pada kondisi sprain ankle grade 1 pada fase 1 atau akut untuk mengurangi nyeri dan meningkatkan kekuatan otot. Fisioterapis perlu terus meningkatkan mutu layanan dengan terus belajar mengenai perkembangan ilmu fisioterapi.

c. Bagi Instansi Pendidikan

Bagi lembaga pendidikan disarankan untuk meningkatkan informasi mengenai ilmu fisioterapi agar dapat berperan aktif dalam bidang pendidikan dengan meningkatkan konten akademik terkait inovasi dalam model pembelajaran dan pengajaran.