

BAB V PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan studi kasus untuk mengetahui perubahan massa otot dengan metode *partial ROM* yang telah dilakukan dapat disimpulkan berupa:

- a. Pengukuran massa otot menggunakan pemeriksaan antropometri dan *Bioelectrical Impedance Analysis (BIA)*.
- b. Problematika yang muncul adalah adanya hambatan selama proses penelitian. Hambatan yang dialami berupa sulitnya manajemen jadwal pertemuan yang tidak konsisten. Jarak tempuh tempat tinggal peneliti dengan tempat gym cukup jauh. Selain itu, hambatan lainnya adalah ketidakcermatan peneliti terhadap pengambilan data klien.
- c. Intervensi fisioterapi yang dilakukan untuk mengetahui perubahan massa otot *upper extremity* menggunakan *Resistance Training (RT)*. Latihan yang diberikan berupa *Bicep Curl, Tricep Extensions, Lateral Raise, Pulldown, Seated Chest Press, Rope Front Raise*, dan *Straight Arm Pulldown* dengan metode *partial ROM*.
- d. Evaluasi yang didapat setelah melakukan 6 kali pertemuan dan pemberian intervensi menggunakan *Resistance Training (RT)* pada *upper extremity* adalah adanya perubahan yang lebih baik terhadap komposisi tubuh. Ada peningkatan ketebalan dan massa otot pada *upper extremity* setelah diberikan *Resistance Training (RT)* selama 6 hari.

V.2 Saran

- a. Bagi Klien

Klien disarankan agar melakukan latihan secara rutin untuk mencapai *goals* yang diinginkan. Selalu lakukan *warming up* berupa mobilisasi statis sebelum latihan dan *cooling down* berupa *stretching* setelah latihan. Hal ini untuk menghindari kemungkinan cedera dan DOMS

yang berlebih. Biasakan pola makan dan tidur yang baik untuk mendukung pembentukan otot.

b. Bagi Fisioterapis

Bagi fisioterapis *Resistance Training* (RT) dengan metode *partial ROM* dapat menjadi opsi untuk meningkatkan massa otot. Kreativitas latihan yang variatif menjadi suatu keunggulan agar klien/pasien tidak mudah bosan untuk melakukan terapi. Fisioterapis juga perlu meningkatkan pengetahuan ilmu fisioterapi mengikuti perkembangan zaman.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Bagi instansi pendidikan disarankan untuk lebih baik lagi dalam membangun kerja sama dengan berbagai instansi pelayanan kesehatan dan kebugaran. Tetap menjaga hubungan baik untuk selalu memperluas jaringan kolaborasi, meningkatkan kualitas praktik lapangan bagi mahasiswa, serta mengembangkan program-program inovatif yang saling menguntungkan kedua belah pihak.

Selain itu, penting untuk memperkuat sinergi dengan rumah sakit, klinik, pusat kebugaran, dan fasilitas kesehatan lainnya guna memberikan pengalaman belajar yang lebih aplikatif bagi peserta didik. Dengan demikian, lulusan akan lebih siap menghadapi tantangan dunia kerja dan memiliki kompetensi yang relevan dengan kebutuhan industri.