

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Karya tulis ilmiah akhir ini merupakan sebuah studi kasus post-op rekonstruksi anterior cruciate ligament dengan perbaikan meniscus di Royal Sport Medicine Centre dengan kesimpulan bahwa:

- a. Pengukuran pada kekuatan otot menggunakan instrumen Manual muscle testing (MMT), pengukuran pada nyeri dengan instrumen NRS, pengukuran lingkup gerak sendi menggunakan ROM (ISOM), dan pengukuran tungkai dengan menggunakan antropometri.
- b. Problematika yang terjadi pada post-op rekonstruksi anterior cruciate ligament dengan perbaikan meniscus berupa keterbatasan lingkup gerak sendi, adanya nyeri, penurunan kekuatan otot serta atrofi pada otot.
- c. Intervensi yang dilakukan adalah modalitas TENS, Cryo therapy dengan ice pack, Strengthening exercise dan Cardio exercise, yang bertujuan untuk memperkuat otot, meningkatkan massa otot, meningkatkan capaian lingkup gerak sendi dan mengurangi nyeri.
- d. Evaluasi yang diperoleh setelah melakukan pemberian intervensi modalitas menggunakan TENS, Cryo therapy dengan ice pack, Strengthening exercise dan Cardio exercise ialah peningkatan kekuatan otot, peningkatan massa otot, bertambahnya lingkup gerak sendi dan berkurangnya nyeri.

V.2 Saran

a. Bagi Pasien

Diharapkan pada pasien dapat menghindari aktivitas-aktivitas yang dapat menimbulkan cedera ulang yang memperburuk keadaan pasien, ikutilah program rehabilitasi yang diberikan serta protokolnya yang diberikan fisioterapi, dan jalani home-program yang telah diberikan.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diperlukan penelitian lebih lanjut untuk dapat memperoleh hasil dengan penelitian lanjutan yang eksperimental untuk melihat hasil pada pemberian modalitas TENS, Cryo therapy, Strengthening exercise, dan Cardio exercise pada kondisi untuk meningkatkan problematika kedepannya.

c. Bagi Fisioterapis

Untuk fisioterapis lainnya, pemberian TENS, Cryo therapy, strengthening exercise, dan Cardio exercise dapat menjadi opsi dalam melakukan intervensi fisioterapi dalam kondisi post-op rekonstruksi anterior cruciate liagamen dengan perbaikan meniskus untuk memperbaiki problematika seperti penurunan kekuatan otot, atrofi pada otot, nyeri, serta keterbatasan pada lingkup gerak sendi.