

BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil studi kasus yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan yaitu :

- a. Intervensi berupa *ultrasound*, *Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation*, *infrared*, serta latihan menggunakan *resistance band* dapat meningkatkan lingkup gerak sendi pada pasien dengan kondisi *sprain ankle grade I*.
- b. Pada pasien dengan kondisi *sprain ankle grade I*, pemeriksaan fisioterapi yang dilakukan meliputi : pengukuran nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS), penilaian kekuatan otot dilakukan menggunakan *Manual Muscle Testing* (MMT), lingkup gerak sendi diukur dengan metode *Range of Motion* (ISOM), dan untuk menilai peningkatan fungsi *ankle* menggunakan *Foot and Ankle Ability Measure* (FAAM).
- c. Problematik fisioterapi yang muncul pada kondisi *sprain ankle grade I* yang meliputi: adanya nyeri gerak kearah plantar fleksi dan inversi, serta nyeri tekan, odema, penurunan kekuatan otot dan keterbatasan lingkup gerak sendi pada gerakan plantar fleksi, dorsofleksi, inversi dan eversi.
- d. Intervensi yang diberikan pada pasien dengan kondisi *sprain ankle grade I* meliputi pemberian *ultrasound*, *Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation* (TENS), *infrared*, latihan menggunakan *resistance band*, latihan *ankle pump*, serta latihan gerak *alphabet*. Evaluasi setelah dilakukannya lima kali sesi terapi menunjukkan adanya penurunan nyeri (NRS) pada kondisi gerak dan tekan. Adanya peningkatan lingkup gerak sendi pada gerakan plantar fleksi, dorsofleksi, inversi dan eversi, dan adanya peningkatan kekuatan otot (MMT) dan pengurangan odema.

5.2 Saran

Pengembangan penelitian terkait *sprain ankle grade I* diharapkan tidak hanya berfokus pada aspek klinis, tetapi juga mengintegrasikan temuan dari literatur terbaru mengenai berbagai pendekatan fisioterapi pada tingkat keparahan yang beragam. Penelitian selanjutnya diharapkan mampu merumuskan durasi dan intensitas latihan yang paling efektif untuk menunjang keberhasilan terapi jangka panjang. Di samping itu, penting untuk mengoptimalkan pendekatan yang berpusat pada pasien dengan membangun kepercayaan diri dalam melakukan latihan serta menciptakan rasa aman dan kenyamanan, sehingga dapat meminimalkan munculnya ketakutan atau trauma selama proses rehabilitasi berlangsung.