

BAB 5

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Pada studi kasus sprain ankle sinistra grade 1 di Persita didapatkan kesimpulan berupa:

- a. Pemeriksaan fisioterapi dilakukan dengan pengukuran nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)*, pengukuran bengkak dengan *figure of eight*, pengukuran kekuatan otot dengan *Manual Muscle Testing (MMT)*, pengukuran lingkup gerak sendi dengan *ISOM*, dan pengukuran kemampuan fungsional dengan *Foot Ability Measure (FAAM)*.
- b. Problematika yang ditemukan pada kasus ini yaitu adanya nyeri tekan dan nyeri gerak, bengkak, penurunan kekuatan otot, keterbatasan lingkup gerak sendi, serta penurunan kemampuan fungsional yang dapat memengaruhi kegiatan sehari-hari dan aktivitas olahraga
- c. Intervensi yang diberikan berupa modalitas ultrasound, *range of motion exercise*, *strengthening exercise*, dan *balance exercise* yang terbukti memberikan dampak positif terhadap pemulihan pasca cedera *sprain ankle*.
- d. Evaluasi menunjukkan adanya penurunan skala nyeri, penurunan bengkak, peningkatan kekuatan otot, peningkatan lingkup gerak sendi, serta peningkatan kemampuan fungsional setelah dilakukan 3 kali sesi fisioterapi.

5.2. Saran

- a. Bagi Pasien

Pasien disarankan untuk melakukan latihan mandiri secara rutin sesuai dengan home program yang sudah diberikan untuk mempercepat proses pemulihan. Pasien juga dianjurkan untuk menghindari aktivitas berat yang banyak melibatkan gerakan kaki selama masa pemulihan untuk menghindari terjadinya cedera berulang

b. Bagi Peneliti

Peneliti diharapkan dapat lebih rutin untuk melakukan evaluasi secara berkala agar dapat memantau perkembangan kondisi pasien dengan lebih baik

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan karya tulis ilmiah ini dapat dikembangkan kembali dengan variasi metode intervensi fisioterapi yang berbeda