

BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Karya tulis ilmiah ini merupakan studi kasus strain quadriceps derajat II fase proliferasi pada pemain sepak bola dengan kesimpulan sebagai berikut:

- a. Pemeriksaan fisioterapi yang dilakukan meliputi pengukuran nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS), pengukuran lingkup gerak sendi (LGS) menggunakan goniometer, pengukuran kekuatan otot menggunakan dynamometer, serta pengukuran lingkaran segmen untuk melihat adanya pembengkakan atau perubahan massa otot.
- b. Problematika yang ditemukan pada kasus strain quadriceps yaitu adanya nyeri pada regio anterior paha, penurunan kekuatan otot quadriceps, dan keterbatasan fungsi gerak yang memengaruhi aktivitas fungsional pasien, seperti berjalan, berlari, dan aktivitas olahraga.
- c. Intervensi fisioterapi yang diberikan berupa exercise therapy yang meliputi core activation, strengthening exercise, dan aerobic exercise. Intervensi ini diberikan secara bertahap sesuai dengan kondisi pasien dan fase penyembuhan, dengan tujuan untuk mengurangi nyeri, meningkatkan kekuatan otot, dan memperbaiki fungsi gerak. Evaluasi setelah pemberian intervensi menunjukkan adanya penurunan nyeri, peningkatan kekuatan otot quadriceps, serta perbaikan kemampuan fungsional pasien. Walaupun demikian, hasil yang didapat belum sepenuhnya optimal sehingga masih diperlukan latihan lanjutan agar pemulihan dapat berjalan lebih maksimal.

5.2 Saran

Penulis memberikan saran agar penatalaksanaan fisioterapi pada kasus strain quadriceps dilakukan secara lebih optimal melalui pemeriksaan yang teliti, penentuan program terapi yang sesuai dengan kondisi pasien, serta evaluasi berkala untuk memantau perkembangan hasil terapi. Pasien diharapkan dapat mengikuti seluruh rangkaian latihan dengan baik, melaksanakan latihan mandiri di rumah, dan tetap menjaga aktivitas sehari-hari agar tidak memberikan beban berlebih pada otot yang sedang dalam proses pemulihan, sehingga risiko cedera ulang dapat diminimalkan. Fisioterapis diharapkan terus meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam memberikan intervensi yang aman, tepat, dan sesuai dengan evidence based practice agar tujuan terapi dapat tercapai dengan maksimal. Selain itu, penelitian ini masih memiliki keterbatasan karena hanya dilakukan pada satu kasus dan pemberian intervensi belum sepenuhnya maksimal, sehingga peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan subjek yang lebih banyak, durasi intervensi yang lebih panjang, serta metode yang lebih bervariasi agar hasil yang diperoleh lebih kuat dan dapat menjadi referensi dalam praktik fisioterapi.