

BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Karya tulis ilmiah ini merupakan studi kasus *Post Operative Trimming Meniscus dengan Plica Syndrome Knee Joint Sinistra* di *Welspro Sports Clinic and Performance* dengan kesimpulan bahwa:

- a. Pemeriksaan fisioterapi yang dilakukan meliputi pengukuran nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)*, pengukuran lingkup gerak sendi/ ROM menggunakan goniometer, pemeriksaan kekuatan otot menggunakan *Manual Muscle Test (MMT)*, pengukuran antropometri lingkaran tungkai menggunakan *midline* serta pengukuran aktivitas fungsional menggunakan *Lysholm knee scoring scale*.
- b. Problematika yang ditemukan pada kasus *Post Operative Trimming Meniscus dengan Plica Syndrome Knee Joint Sinistra* yaitu adanya nyeri dan bengkak pada *knee sinistra*, keterbatasan lingkup gerak sendi, penurunan kekuatan otot, dan penurunan aktivitas fungsional.
- c. Intervensi fisioterapi yang diberikan berupa modalitas *Ultrasound*, *TENS*, dan *Exercise* yang bertujuan untuk mengurangi nyeri dan bengkak, menambah lingkup gerak sendi, meningkatkan kekuatan otot serta meningkatkan kemampuan aktivitas fungsional.
- d. Evaluasi yang didapatkan setelah melakukan pemberian intervensi menggunakan *Ultrasound*, *TENS* dan *Exercise* yaitu adanya penurunan skala nyeri dan bengkak, peningkatan kekuatan otot, peningkatan lingkup gerak sendi, serta peningkatan aktivitas fungsional.

5.2 Saran

Penulis memberikan saran agar penatalaksanaan fisioterapi pada kasus *Post Operative Trimming Meniscus dengan Plica Syndrome Knee Joint Sinistra* dilakukan secara optimal melalui pemeriksaan yang teliti, penentuan program terapi yang sesuai kondisi pasien, serta evaluasi berkala untuk memantau perkembangan hasil terapi. Pasien diharapkan memiliki motivasi dan kepatuhan

yang baik dalam mengikuti seluruh rangkaian terapi, melaksanakan latihan mandiri di rumah, serta menjaga pola aktivitas sehari-hari agar tidak menimbulkan beban atau cedera berulang pada sendi lutut. Selain itu, perlu dilakukan pengawasan yang lebih ketat terhadap aktivitas harian pasien selama masa rehabilitasi, termasuk pembatasan aktivitas naik turun tangga, penggunaan kendaraan, serta aktivitas kerja, guna meminimalkan beban berlebih pada sendi lutut dan mengoptimalkan hasil intervensi. Fisioterapis diharapkan terus meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam memberikan intervensi yang efektif, aman dan berbasis *evidence based practice* sehingga tujuan terapi dapat tercapai secara maksimal. Institusi pelayanan kesehatan diharapkan mampu menyediakan fasilitas, alat, dan sistem pelayanan rehabilitasi yang memadai guna menunjang proses pemulihan pasien secara menyeluruh. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan cakupan yang lebih luas, jumlah subjek yang lebih banyak, serta pengembangan pedoman atau *guideline* yang lebih spesifik terkait penatalaksanaan kombinasi cedera meniskus dan *plica syndrome*, sehingga dapat menjadi acuan yang lebih terstandar bagi praktisi dalam memberikan intervensi yang tepat dan berbasis bukti.