

BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan karya tulis ilmiah dengan metode studi kasus pada *Plantar fasciitis* sinistra dapat disimpulkan bahwa :

- a. Dilakukan pengukuran nyeri diam, gerak, dan tekan menggunakan Numeric Rating Scale (NRS), menggunakan Manual Muscle Testing (MMT) untuk pengukuran kekuatan otot, pengukuran lingkup gerak sendi dengan ISOM, dan pemeriksaan fungsional dengan FAAM.
- b. Problematika yang ditemukan pada kasus ini adalah terdapat nyeri tekan pada bagian medial plantar sinistra dan nyeri gerak saat gerakkan dorsalfleksi. Adanya keterbatasan lingkup gerak sendi pada gerakan dorsifleksi, penurunan kekuatan grup otot gastrocnemius, tibialis anterior, tibialis posterior, peroneus, *tightness* pada otot gastrocnemius, serta penurunan aktivitas fungsional sehari-hari dan sport
- c. Intervensi fisioterapi yang diberikan berupa modalitas ultrasound, terapi latihan yaitu, ball rolling exercise, heel raise, calf stretching, plantar stretching dengan tujuan mengurangi nyeri, peningkatan kekuatan otot serta lingkup gerak sendi.
- d. Evaluasi setelah empat kali pertemuan diberikan intervensi fisioterapi dengan ultrasound dan terapi latihan dilaporkan dengan berkurangnya nyeri gerak, nyeri tekan, bertambahnya kekuatan otot, meningkatnya lingkup gerak sendi serta meningkatnya aktivitas fungsional sehari-hari dan sport.

5.2 Saran

- a. Bagi Peneliti

Peneliti diharapkan dapat lebih mengembangkan metode yang lebih beragam agar hasil penelitian lebih berkembang.

b. Bagi Pasien

Pasien diharapkan senantiasa mengikuti program latihan yang telah diberikan dengan melakukannya dengan mandiri di rumah secara rutin. Selain itu, pasien juga disarankan untuk menghindari aktivitas yang memperberat kondisi, seperti berdiri atau berjalan dalam waktu yang lama, serta segera konsultasi kembali apabila keluhan muncul kembali

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan untuk memperluas pembahasan agar penelitian menjadi lebih lengkap.