

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Pada kasus *Spondylosis* dan *Hernia Nucleus Pulposus* pada akar saraf L5-S1 problematika fisioterapi yang ditemukan pada pasien adalah nyeri punggung disertai nyeri menjalar hingga kedua tungkai, spasme otot, penurunan kekuatan otot tungkai, keterbatasan gerak serta penurunan kemampuan dalam melakukan aktivitas fungsional sehari-hari.
- b. Pemeriksaan fisioterapi yang dilakukan pada pasien dengan keluhan *Spondylosis* dan *Hernia Nucleus Pulposus Lumbal* pada akar saraf L5-S1 meliputi pemeriksaan nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) untuk mengetahui tingkat intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi fisioterapi, baik nyeri diam, nyeri gerak dan nyeri tekan. Kemudian pemeriksaan kekuatan otot dilakukan menggunakan *Manual Muscle Test* (MMT), khususnya ekstremitas bawah pada akar saraf L5-S1, Pengukuran lingkup gerak sendi dilakukan menggunakan goniometer untuk mengetahui adanya keterbatasan gerak yang dapat mempengaruhi aktivitas fungsional pasien. Selain itu, digunakan *Oswestry Disability Index* (ODI) untuk mengevaluasi tingkat disabilitas dan keterbatasan pasien dalam melakukan aktivitas sehari-hari seperti duduk, berdiri, berjalan, dan mengangkat beban. Hasil pemeriksaan tersebut digunakan sebagai dasar dalam menentukan diagnosis fisioterapi, pemilihan intervensi, serta evaluasi perkembangan kondisi pasien setelah pemberian terapi.
- c. Berdasarkan penatalaksanaan fisioterapi yang telah diberikan sebanyak lima kali dengan intervensi *Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation* (TENS) untuk menurunkan nyeri, infrared, latihan *Core stability Exercise* untuk meningkatkan kekuatan *core muscle* guna meminimalisir

tekanan beban tubuh langsung pada tulang dan diskus, dan *myofascial release* untuk menurunkan spasme pada otot tungkai terutama pada *gastroc* dan *hamstring*, intervensi ini memiliki efek positif yang memberikan perbaikan pada pasien dengan nyeri punggung bawah dan *Spondylosis* dan *Hernia Nucleus Pulposus Lumbal* pada akar saraf L5-S1. Efek tersebut mencakup penurunan rasa nyeri, peningkatan kekuatan otot, peningkatan jangkauan gerak sendi, serta peningkatan stabilitas otot core.

- d. Hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri berdasarkan skala NRS, baik nyeri diam, nyeri tekan, maupun nyeri gerak. Selain itu, terdapat peningkatan kekuatan otot terutama pada otot *core stability* dan otot yang membantu untuk dorsifleksi dan plantarfleksi yang dinilai menggunakan skala MMT. Peningkatan lingkup gerak sendi *Lumbal* juga terlihat pada gerakan fleksi dan ekstensi sehingga pasien mampu bergerak dengan lebih baik dibandingkan sebelum terapi diberikan. Evaluasi aktivitas fungsional menggunakan ODI menunjukkan adanya penurunan skor disabilitas yang menandakan peningkatan kemampuan pasien dalam melakukan aktivitas sehari-hari seperti duduk dalam waktu lama, berdiri, berjalan, serta melakukan aktivitas rumah tangga dan pekerjaan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa intervensi fisioterapi yang diberikan mampu membantu mengurangi nyeri, meningkatkan stabilitas otot core, memperbaiki mobilitas *Lumbal*, serta meningkatkan kemampuan aktivitas fungsional pasien.

V.2 Saran

a. Bagi Penulis

Studi kasus ini diharapkan dapat menjadi pengalaman belajar klinis yang bermanfaat dalam menghadapi pasien yang menderita *Spondylosis* dan *Hernia Nucleus Pulposus Lumbal* L5-S1. Mahasiswa dianjurkan terus

memperbaiki kemampuan dalam melakukan pemeriksaan, menganalisis data, serta menerapkan intervensi yang didasarkan pada bukti, sehingga dapat meningkatkan kapasitas profesional mereka di dunia kerja.

b. Bagi Institusi

Diharapkan institusi dapat terus memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk mengikuti praktik klinik yang mendukung pembelajaran langsung melalui pengalaman dengan kasus nyata, serta meningkatkan kerja sama dengan institusi layanan kesehatan guna mendukung peningkatan kualitas pendidikan di bidang fisioterapi.

c. Bagi Pasien

Disarankan untuk melanjutkan latihan secara mandiri di rumah, khususnya menjaga berat badan ideal, latihan *Core stability Exercise*, menjaga Posture kerja ergonomi dan mengurangi durasi duduk statis >30 menit. agar hasil terapi yang telah dicapai tetap terjaga dan ditingkatkan, serta untuk mencegah kemunculan kembali gejala sehingga tujuan dari fisioterapi dapat tercapai dengan optimal.