

BAB 5

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan studi kasus dan hasil evaluasi pasien dengan cedera otot *Hamstring* kanan, kesimpulan berikut dapat ditarik:

- a. Pemeriksaan Fisioterapi: Proses pemeriksaan komprehensif yang meliputi anamnesis hingga pemeriksaan fisik khusus (NRS, MMT, dan goniometri) berhasil mengidentifikasi karakteristik cedera secara akurat, serta menjadi dasar utama dalam menentukan strategi intervensi yang tepat bagi pasien.
- b. Problem Fisioterapi: Masalah fisioterapi yang ditemukan pada pasien meliputi adanya nyeri tekan, nyeri diam, dan nyeri gerak pada area *Hamstring* kanan, penurunan kekuatan otot flexor lutut, serta adanya keterbatasan Lingkup Gerak Sendi (LGS) fleksi lutut yang mengganggu aktivitas fungsional sehari-hari.
- c. Intervensi Fisioterapi: Program intervensi fisioterapi yang terstruktur berupa pemberian modalitas TENS untuk mengontrol nyeri, serta aplikasi strengthening dan stretching exercise terukur, terbukti efektif dalam memfasilitasi pemulihan jaringan otot secara bertahap tanpa menimbulkan komplikasi.
- d. Evaluasi Intervensi Fisioterapi: Evaluasi akhir setelah 3 kali terapi menunjukkan kemajuan yang signifikan ditandai dengan penurunan skor nyeri NRS secara konsisten, peningkatan kekuatan otot *Hamstring* mencapai nilai maksimal (5/5), serta kembalinya rentang gerak sendi (LGS) lutut yang optimal (dari 100° menjadi 125°), sehingga pasien dapat kembali beraktivitas dengan risiko cedera berulang yang minimal.

5.2. Saran

- a. Bagi Pasien

Pasien disarankan untuk tetap melakukan latihan mandiri secara rutin sesuai dengan program yang telah diberikan fisioterapis, seperti latihan

peregangan dan penguatan otot *Hamstring*, agar hasil terapi dapat dipertahankan. Selain itu, pasien perlu memperhatikan pola aktivitas sehari-hari, menghindari gerakan yang beresiko menimbulkan cedera berulang, serta menjaga kebugaran tubuh melalui olahraga teratur dengan intensitas yang sesuai.

b. Bagi Fisioterapis

Fisioterapis diharapkan dapat menyusun program terapi yang lebih terstruktur dan disesuaikan dengan kondisi klinis masing-masing pasien. Selain itu, fisioterapis juga perlu melakukan evaluasi berkala untuk memantau perkembangan pasien, memberikan edukasi tentang pencegahan cedera ulang, serta menekankan pentingnya latihan mandiri di rumah sebagai bagian dari proses pemulihan jangka panjang.