

BAB 5

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil studi kasus yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Pemeriksaan fisioterapi pada pasien dengan kondisi *plantar fasciitis* meliputi pemeriksaan nyeri menggunakan skala NRS, kekuatan otot dengan MMT, lingkup gerak sendi (ROM) menggunakan goniometer, serta pemeriksaan spesifik berupa *windlass test* dan penilaian aktivitas fungsional menggunakan instrumen *Foot and Ankle Ability Measure* (FAAM).
- b. Problematika fisioterapi yang ditemukan pada pasien meliputi nyeri pada diam, dan gerak pada saat gerakan *dorsifleksi ankle* atau berjalan dan naik turun tangga, serta nyeri tekan. Keterbatasan lingkup gerak sendi terutama pada *dorsifleksi ankle* sinistra, penurunan kekuatan otot *dorsifleksor*, *plantar fleksor*, *inversor*, *eversor* dan ditemukan spasme otot *gastrocnemius* dan *soleus*, serta penurunan kemampuan aktivitas fungsional.
- c. Penatalaksanaan intervensi fisioterapi diberikan berupa penggunaan *ultrasound*, *towel stretching*, *calf raise*, serta *rolling ball exercise* dapat mengurangi nyeri pada pasien dengan kondisi *plantar fasciitis*.
- d. Evaluasi setelah tiga kali sesi terapi menunjukkan adanya penurunan nyeri pada kondisi diam, gerak, dan tekan, peningkatan lingkup gerak sendi *dorsifleksi ankle*, peningkatan kekuatan otot *dorsifleksor*, *plantarfleksor*, *inversor*, *eversor* serta peningkatan kemampuan fungsional. Secara keseluruhan, intervensi fisioterapi yang diberikan memberikan *output* yang positif, terutama dalam menurunkan nyeri dan meningkatkan kemampuan fungsional pada kondisi *plantar fasciitis*.

5.2. Saran

5.2.1. Bagi Peneliti

Saran bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan jumlah sesi terapi yang lebih banyak dan waktu penelitian yang lebih panjang sehingga hasil intervensi fisioterapi pada kondisi *plantar fasciitis* dapat terlihat lebih optimal. Selain itu, peneliti juga diharapkan dapat menambahkan variasi intervensi fisioterapi lain agar hasil penelitian lebih berkembang.

5.2.2. Bagi Pasien

Pasien diharapkan dapat melakukan program latihan atau *home program* secara rutin sesuai anjuran fisioterapis, menggunakan alas kaki yang nyaman, mengurangi aktivitas berdiri terlalu lama, serta menjaga berat badan agar tekanan pada *plantar fascia* berkurang sehingga proses pemulihan dapat berjalan lebih optimal.

5.2.3. Bagi Fisioterapi

Fisioterapi diharapkan dapat meningkatkan ketepatan pemeriksaan dan evaluasi pada kasus *plantar fasciitis* sehingga problematika pasien dapat ditangani secara optimal. Selain itu fisioterapi juga diharapkan dapat memberikan program latihan yang sesuai dengan kondisi pasien serta edukasi mengenai aktivitas dan penggunaan alas kaki yang tepat untuk menunjang proses pemulihan dan mencegah kekambuhan.