

BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Pemeriksaan fisioterapi yang dilakukan pada pasien Ny. N meliputi pemeriksaan tanda-tanda vital, inspeksi postur secara statis dan dinamis, palpasi untuk mendeteksi adanya spasme pada otot sekitar *knee*, pemeriksaan fungsi gerak dasar, pengukuran lingkup gerak sendi (LGS) dengan goniometer, pemeriksaan kekuatan otot dengan *Manual Muscle Test* (MMT), skala nyeri menggunakan *Visual Analogue Scale* (VAS), sensibilitas menggunakan jarum dan kuas kasar pada palu *reflex*, pemeriksaan khusus sebagai pemantauan lebih lanjut, dan pemeriksaan penunjang sebagai bukti kuat untuk penegakan diagnosis, serta dilakukan pemeriksaan kemampuan fungsional menggunakan *kuesioner Western Ontario and McMaster Universities Osteoarthritis Index* (WOMAC). Problematika fisioterapi yang ditemukan pada studi kasus ini mencakup adanya nyeri tekan dan nyeri gerak pada *knee dextra*, keterbatasan lingkup gerak sendi pada gerakan fleksi *knee dextra*, penurunan kekuatan otot fleksor dan ekstensor *knee dextra*, serta penurunan kemampuan aktivitas fungsional harian. Intervensi yang diberikan terdiri dari modalitas *Ultrasound* dan TENS yang bertujuan untuk mengurangi nyeri melalui efek termal dan blokade sinyal nyeri, serta memperbaiki metabolisme jaringan. Selain itu, diberikan terapi latihan berupa *hold relax* untuk meningkatkan lingkup gerak sendi dengan menurunkan ketegangan otot melalui prinsip *autogenic inhibition*, serta *closed kinetic chain exercise (mini squat)* untuk meningkatkan kekuatan otot penyangga sendi dan stabilitas fungsional lutut.

Pada hasil evaluasi terakhir terjadi adanya penurunan nyeri tekan sebanyak 1 poin dan nyeri gerak sebanyak 3,9 poin, dapat dikatakan hal tersebut telah mencapai kriteria keberhasilan pada nyeri gerak dan kurang 1 poin pada nyeri tekan, alasan ketidakselarasan kriteria keberhasilan tersebut sudah dijelaskan di dalam BAB IV. Kemudian pada evaluasi LGS terdapat peningkatan sebanyak 15° pada gerakan fleksi *knee dextra*, hal tersebut juga belum mencapai target kriteria keberhasilan sebanyak 25° dan ketidakselarasan tersebut juga sudah dijelaskan sebelumnya.

Selanjutnya pada kekuatan otot terjadi peningkatan nilai pada fleksor *knee dextra* menjadi 5 pada evaluasi ke-3, sedangkan untuk kekuatan otot ekstensor *knee dextra* menjadi 5 pada evaluasi ke-2, hal tersebut juga sudah mencapai target kriteria keberhasilan. Selain itu, pada evaluasi aktivitas fungsional menggunakan WOMAC terdapat hasil penurunan skor dari kriteria sedang menjadi kriteria ringan, dengan penurunan sebanyak 21 poin, hal tersebut sudah mencapai target kriteria keberhasilan. Dari hasil evaluasi yang telah didapatkan tersebut dapat disimpulkan bahwa pemberian intervensi yang telah diberikan terbukti cukup efektif dalam penurunan nyeri, peningkatan LGS dan kekuatan otot, serta peningkatan aktivitas fungsional yang dapat dilihat dari hasil penurunan skor dalam setiap evaluasi.

5.2 Saran

Pasien diharapkan dapat secara konsisten menjalankan program latihan mandiri (*home program*) berupa latihan penguatan otot yang telah diajarkan dan dilakukan oleh fisioterapis untuk membantu mengontrol nyeri, menjaga lingkup gerak sendi, serta mempertahankan kekuatan otot sekitar lutut. Dukungan dari keluarga sangat penting dalam proses pemulihan, terutama dalam memberikan motivasi agar pasien mulai rutin untuk melakukan terapi sesuai dengan jadwal yang diberikan dan rutin melakukan latihan di rumah serta membantu mengingatkan pasien untuk menjaga aktivitas kesehariannya yang sesuai dengan kondisi sendi lututnya. Selain itu, pasien sangat dianjurkan untuk menghindari aktivitas yang memberikan beban kompresi berlebih pada sendi lutut, seperti naik-turun tangga yang terlalu sering, jongkok dalam waktu lama, atau mengangkat beban berat. Hal ini bertujuan agar progres fungsional yang telah dicapai (penurunan skor WOMAC) selama proses fisioterapi di rumah sakit dapat dipertahankan dan ditingkatkan secara optimal guna mencegah perburukan gejala degeneratif di masa mendatang.

Selain itu penelitian terkait kasus *Osteoarthritis Genu* ini diharapkan dapat dikembangkan lebih lanjut dengan mengintegrasikan literatur terkini mengenai efektivitas berbagai modalitas fisioterapi. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengoptimalkan durasi serta intensitas program latihan agar mencapai target pemulihan yang lebih signifikan. Selain itu perlu diperhatikan pendekatan psikologis agar pasien merasa aman dan nyaman.