

BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan studi kasus yang dilakukan pada pasien dengan sprain ankle dextra grade 1 di Dewa United FC dapat disimpulkan:

- a. Pemeriksaan fisioterapi pada kasus sprain ankle dilakukan secara komprehensif menggunakan NRS untuk mengukur nyeri, goniometer untuk mengukur LGS, MMT untuk menilai kekuatan otot, pengukuran antropometri untuk mengetahui adanya edema, palpasi untuk mendeteksi nyeri tekan dan spasme, serta FAAM untuk menilai kemampuan fungsional. Pemeriksaan ini mampu menggambarkan kondisi pasien dari aspek nyeri, fungsi sendi, kekuatan otot, pembengkakan, serta aktivitas fungsional.
- b. Problematik fisioterapi yang ditemukan pada pasien meliputi nyeri pada area ankle, keterbatasan lingkup gerak sendi, penurunan kekuatan otot, adanya bengkak/edema, spasme otot, serta keterbatasan aktivitas fungsional. Problematik ini berkaitan dengan adanya cedera ligament yang menyebabkan inflamasi, nyeri, serta gangguan stabilitas sendi pergelangan kaki.
- c. Penatalaksanaan intervensi fisioterapi yang diberikan meliputi metode PRICE pada fase awal cedera, penggunaan modalitas TENS dan ultrasound untuk mengurangi nyeri serta mempercepat penyembuhan jaringan, resistance band exercise untuk meningkatkan kekuatan otot dan stabilitas sendi, serta massage untuk mengurangi spasme otot dan meningkatkan sirkulasi. Intervensi ini bertujuan untuk menurunkan nyeri dan edema, meningkatkan lingkup gerak sendi, meningkatkan kekuatan otot, serta mengembalikan kemampuan aktivitas fungsional pasien.
- d. Hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan nyeri secara bertahap berdasarkan skala NRS dari pertemuan pertama hingga pertemuan keempat. Lingkup gerak sendi mengalami peningkatan meskipun pada awal terapi masih terbatas. Edema dan spasme otot juga mengalami penurunan seiring dengan pemberian intervensi. Selain itu, kekuatan otot menunjukkan

peningkatan pada pertemuan akhir, serta kemampuan aktivitas fungsional pasien berdasarkan FAAM mengalami perbaikan. Secara keseluruhan, intervensi fisioterapi yang diberikan menunjukkan hasil yang positif, meskipun pada awal terapi perubahan yang terjadi masih minimal dan membutuhkan kontinuitas terapi untuk mencapai hasil yang optima

5.2 Saran

a. Bagi fisioterapi

Sebagai fisioterapis, diperlukan ketelitian dalam melakukan pemeriksaan sesuai prosedur yang benar serta kemampuan untuk menggali informasi secara mendalam terkait mekanisme cedera, tingkat nyeri, dan keterbatasan fungsi pasien sebelum menentukan intervensi. Pemilihan modalitas terapi seperti metode PRICE, TENS, ultrasound, exercise, dan massage harus disesuaikan dengan kondisi dan fase penyembuhan sprain ankle. Dengan penatalaksanaan yang tepat dan bertahap, diharapkan hasil terapi pada pasien dengan sprain ankle dextra dapat lebih optimal.

b. Bagi Pasien dan Keluarga Pasien

Pasien disarankan untuk melanjutkan program latihan yang telah diberikan secara mandiri di rumah, terutama latihan penguatan dan stabilisasi pergelangan kaki menggunakan resistance band. Pasien juga dianjurkan untuk tetap menjaga aktivitas sehari-hari secara bertahap tanpa memberikan beban berlebih pada ankle kanan. Selain itu, pasien perlu menghindari aktivitas yang berisiko memperparah cedera seperti berlari, melompat, atau melakukan gerakan tiba-tiba, serta tetap menerapkan prinsip proteksi pada fase pemulihan untuk mencegah cedera berulang.

c. Bagi Masyarakat

Masyarakat diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan dan stabilitas sendi pergelangan kaki, terutama saat melakukan aktivitas olahraga. Penggunaan alas kaki yang sesuai, pemanasan sebelum aktivitas, serta latihan penguatan otot .