

BAB VI

PENUTUP

VI.1 Kesimpulan

Dari hasil studi literatur sebanyak enam jurnal, dapat disimpulkan bahwa pemberian intervensi *Strengthening* dan *Proprioceptive Training* dapat mengurangi nyeri serta meningkatkan kemampuan fungsional pada penderita *Sprain Ankle*. *Strengthening* dapat dilakukan dengan menggunakan *elastic band*, melakukan gerakan *lunges, step, and hop*, latihan isometrik, *squat*, dan berdiri dengan satu kaki. Sedangkan untuk *proprioceptive training* dapat dilakukan dengan cara *heel raises*, penggunaan *wobble board*, dan penggunaan *balance discs*. Untuk dosis seluruh intervensi dapat dilakukan dengan pengulangan 5-15x repetisi sebanyak 2-4 set. Latihan dapat dilakukan sebanyak 2-3x/minggu dengan total 4-6 minggu terapi. Keefektifan intervensi *Strengthening* dan *Proprioceptive Training* dalam menurunkan intensitas nyeri dan meningkatkan kemampuan fungsional dapat diukur menggunakan parameter seperti *Identification of Functional Ankle Instability Questionnaire, 8-Hop Test, Triple-Crossover Hop Test, Y-Balance Test, Visual Analogue Scale, Foot and Ankle Ability Measure, The Cumberland Ankle Instability Tool, Digital Algometer, Foot and Ankle Disability Index*, serta *Side-Hop Test*.