

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Sprain ankle adalah robekan atau tarikan yang berlebih pada *ligament komplek lateral* pada pergelangan kaki. Seorang dengan inisial Tn.S berumur 36 tahun berjenis kelamin laki-laki yang beralamatkan Perum Pratama Green Residence Dungpane, Kec.Mijen, Kab.Semarang dengan diagnosa fisioterapi yaitu *sprain ankle dextra*, setelah dilakukan pemeriksaan ditemukan permasalahan sebagai berikut yaitu:

1. Nyeri diam, nyeri tekan, dan nyeri gerak pada pergelangan kaki kanan.
2. Adanya spasme pada otot *m.gastronemius* dan *m.tibialis* anterior kaki sebelah kanan.
3. Adanya penurunan lingkup gerak sendi pada pergelangan kaki kanan saat menggerakkan *Dorsi fleksi, Plantar fleksi, Inversi* dan *Eversi*.
4. Ada penurunan kekuatan otot pada pergelangan kaki kanan saat menggerakkan *Dorsi fleksi, Plantar fleksi, inversi* dan *Eversi*.
5. Ada penurunan aktivitas fungsional pada pasien.

Dengan problematika tersebut fisioterapi berperan sebanyak empat kali pertemuan dan menggunakan modalitas *Ultrasound*, dan Terapi Latihan, mendapatkan hasil setelah empat kali pertemuan dengan fisioterapis yaitu:

1. Ada penurunan nyeri diam, nyeri tekan, dan nyeri gerak.
2. Adanya penurunan spasme otot *gastronemius* pada kaki sebelah kanan.
3. Adanya peningkatan lingkup gerak sendi pada pergelangan kaki kanan pasien.
4. Adanya peningkatan kekuatan otot.
5. Adanya peningkatan aktivitas fungsional dari ketergantungan sedang menjadi ketergantungan ringan.

B. Saran

Berdasarkan pembahasan diatas menunjukan bahwa pada kasus *sprain ankle dextra* yang telah dibahas diatas, maka penulis menyampaikan beberapa saran kepada:

1. Bagi pasien

Saran kepada pasien untuk selalu melakukan latihan *home program exercise* berupa *hold relax*, *calf raise exercise*, dan selain itu pasien juga diedukasi untuk mengurangi gerakan-gerakan atau kegiatan yang bisa memprovokasi timbulnya Cedera yang berulang atau menimbulkan nyeri pada pergelangan kaki kanan pasien.

2. Bagi fisioterapis

Bagi fisioterapis adalah selalu berkomunikasi kepada pasien dan selalu memberikan pelayanan yang terbaik bagi pasien, dan juga selalu meningkatkan ilmu-ilmu pengetahuan tentang fisioterapi dari melakukan anamnesis, mendiagnosa suatu keluhan, dan mengetahui intervensi dan manfaat intervensi yang digunakan untuk kondisi atau keluhan yang ditemui atau ditangani. Sehingga fisioterapi juga bisa mengikuti dengan baik bila ada perkembangan atau pengetahuan yang semakin berkembang.

