BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Pasien dengan inisial Ny. A berusia 28 tahun dengan diagnosa post rekontruksi anterior cruciate ligament sinistra datang pada tanggal 05 februari 2024 ke poli fisioterapi RSUD KRMT Wongsonegoro Semarang, pasien memiliki problematika adanya nyeri gerak fleksi ekstensi pada *knee sinistra*, adanya penurunan kekuatan otot *hamstring* dan *quadriceps*, adanya keterbatasan lingkup gerak sendi fleksi ekstensi, adanya spasme otot *hamstring* dan *quadriceps* dan gangguan aktivitas fungsional sehari-hari. Berdasarkan problematika pasien maka diberikan modalitas *cryotherapy* dan terapi latihan berupa *quadriceps exercise*, *ankle pumping theraband exercise*, *heel slide*, *hamstring exercise*, *straight leg raises*, *bridging exercise*, dan *prone hang*. Setelah melakukan fisioterapi sebanyak 4 kali terapi di RSUD KRMT Wongsonegoro Semarang didapatkan hasil yaitu adanya penurunan nyeri gerak fleksi ekstensi pada *knee sinistra*, adanya peningkatan kekuatan otot *hamstring* dan *quadriceps*, meningkatnya lingkup gerak sendi atau ROM pada *knee sinistra*, adanya penurunan spasme otot *hamstring* dan *quadriceps*, adanya penurunan *oedema knee sinistra* dan peningkatan aktivitas fungsional pada pasien.

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa pemberian intervensi fisioterapi berupa *cryotherapy* dan terapi latihan dapat mengurangi problematika fisioterapi pada kasus post rekontruksi *anterior cruciate ligament sinistra*.

B. Saran

Setelah melakukan proses fisioterapi dengan modalitas *cryotherapy* dan terapi latihan pada kasus cedera *anterior cruciate ligament sinistra* maka penulis memberikan saran kepada:

1. Kepada Pasien

Kepada penderita kasus acl disarankan untuk melakukan terapi secara rutin dan melakukan saran-saran yang dianjurkan fisioterapis antara lain pasien tidak melakukan gerakan memutar dengan pinggul tetap atau aktivitas yang berat dengan menumpu menggunakan kakinya dan sering istirahat dengan menerapkan metode RICE sehingga dapat membantu mengurangi nyeri gerak dan mengurangi oedema.

Pasien dianjurkan untuk melakukan latihan-latihan gerak dasar secara aktif dan pasif seperti yang sudah diajarkan oleh fisioterapi di rumah sehingga dapat membantu meningkatkan lingkup gerak sendi, mengurangi nyeri dan diharapkan untuk selalu rutin terapi kepada fisioterapis dan melakukan saran-saran dari terapis untuk menghindari nyeri yang berkelanjutan.

2. Bagi Fisioterapi

Saran bagi fisioterapi adalah untuk mempertahankan pola pelayanan yang sesuai dengan prosedur di rumah sakit, tidak berhenti belajar untuk memperkaya ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan dunia fisioterapi sehingga mampu memberikan intervensi yang tepat bagi kondisi-kondisi yang ditemui di lapangan maupun di lingkungan sekitar dan juga di harapkan selalu menyesuaikan diri dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang terus berkembang.