

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Pasien yang bernama Nn. F dengan usia 20 tahun dengan diagnose fisioterapi *disminorea primer* dengan permasalahan fisioterapi adanya nyeri tekan, nyeri gerak dan nyeri diam pada otot perut dan pinggul, serta adanya penurunan kemampuan fungsional, setelah diberikan fisioterapi berupa *pilates exercise* selama 8 kali dalam 4 minggu di klinik mandiri Phyla Center

Di dapatkan hasil akhir sebagai berikut:

1. Adanya penurunan nyeri tekan
2. Adanya peningkatan kemampuan fungsional yang diukur menggunakan ODI

B. Saran

1. Bagi Fisioterapi

Fisioterapi hendaknya selalu mengembangkan ilmu pengetahuan dan teliti setiap melakukan pemeriksaan, seperti pemilihan *exercise* dan modalitas yang tepat serta selalu ingat untuk memberikan edukasi kepada pasien yang sesuai dengan keadaan pasien serta selalu ingat dengan melakukan evaluasi hasil terapi agar mendapatkan hasil yang optimal.

2. Kepada pasien

Setelah waktu penelitian selesai, pasien diharapkan untuk melakukan latihan peregangan atau latihan penguatan seperti yang sudah diajarkan oleh terapis karena rehabilitasi pasien akan lebih baik dan optimal jika pasien memiliki keinginan untuk sembuh atau mengurangi keluhanannya dengan rasa semangat setiap latihan dan melakukan latihan secara sungguh-sungguh dalam latihan

3. Kepada keluarga pasien

Keluarga pasien juga diharapkan selalu memberikan motivasi kepada pasien agar pasien semangat dan rajin melakukan terapi dan selalu melakukan home program yang sudah diberikan oleh terapis untuk mendukung dan menjaga proses penyembuhan secara optimal

4. Kepada Masyarakat

Apabila masyarakat menemukan kondisi serupa dengan keluhan yang telah dipaparkan di atas oleh penulis pada karya tulis ilmiah ini, maka di

harapkan untuk segera memeriksakannya ke Rumah Sakit atau klinik terdekat untuk memastikan diagnosa dan segera mendapatkan tindakan yang tepat serta untuk mencegah masalah yang akan timbul lebih lanjut dan berdampak buruk