

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Pada kasus *Sprain Ankle Kronik* dengan diberikannya tindakan fisioterapi TENS dan terapi latihan *Theraband Exercise, Ankle Rhythm Stabilization, Calf Raise* dan *One Leg Standing With Woble Board* membantu mengurangi problematika fisioterapi berupa penurunan stabilisasi, penurunan aktivitas fungsional dan peningkatan nyeri, namun selain hal tersebut edukasi kepada pasien dan konsistensi serta semangat yang tinggi dalam melakukan latihan secara mandiri, ketika pasien dirumah juga menjadi faktor yang penting dalam membantu kesembuhan. Dengan didapatkan hasil dari penerapan terapi yaitu sebagai berikut :

1. Adanya penurunan nyeri pada *Sprain Ankle* dengan penggunaan modalitas TENS yang dilakukan pengukuran awal atau T0 mendapatkan nilai nyeri diam (0), nyeri tekan (4) dan nyeri gerak (2). Kemudian didapatkan hasil penurunan nyeri setelah dilakukannya fisioterapi sebanyak 6 kali dan hasil dari nyeri diam (0), nyeri tekan (1) dan nyeri gerak (0).
2. Adanya peningkatan stabilisasi *Ankle Dextra* yaitu dengan kemampuan awal mempertahankan posisi atau stabilisasi pada pertemuan awal atau T0 hanya mampu mempertahankan selama 40,8 detik kemudian pada pertemuan keenam atau T6 menunjukkan adanya peningkatan kemampuan mempertahankan stabilisasi pada *ankle* selama 60 detik.
3. Adanya peningkatan kemampuan aktivitas fungsional yang ditunjukkan oleh pasien setelah dikukannya berbagai latihan yang ditujukan untuk meningkatkan kemampuan fungsional pada penderita *sprain ankle*. Pada pertemuan awal atau T0 kemampuan fungsional hanya menunjukkan nilai sebesar 59,6% yang berarti ketergantungan ringan, untuk pertemuan keenam atau akhir pertemuan yang telah buat kemampuan fungsional menunjukkan adanya peningkatan yaitu sebesar 86% yang berarti kemampuan normal atau tidak adanya ketergantungan.

B. SARAN

Pemberian tindakan terapi latihan dengan prosedur yang ada akan meningkatkan kemampuan fungsional pasien agar tidak terganggu, pemberian modalitas TENS juga akan menurunkan nyeri dan akan meningkatkan aktivitas fungsional. Pasien disarankan untuk selalu melakukan latihan dirumah, dan selain itu pasien juga di sarankan untuk mengurangi gerakan-gerakan atau kegiatan yang bisa memfokusasi timbulnya cedera yang berulang menimbulkan nyeri pada pergelangan kaki pasien