

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Pada kasus *Hernia Nukleus Pulposus* (HNP) dibutuhkan suatu intervensi yang tepat untuk menangani kasus tersebut agar memberikan hasil yang baik dan maksimal kepada pasien. Modalitas fisioterapi yang berupa *Microwave Diathermy* (MWD) dan terapi latihan *Mc. Kenzie exercise* merupakan intervensi yang tepat untuk membantu mengurangi problematika fisioterapi terdapat pada kondisi *Hernia Nukleus Pulposus* (HNP) penurunan lingkup gerak sendi dan penurunan aktivitas fungsional sehari-hari, 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 untuk membantu kesembuhan dari penyakit *Hernia Nukleus Pulposus* (HNP). Diperoleh hasil setelah dilakukan tindakan terapi yaitu:

1. Adanya peningkatan LGS pada fleksi trunk dan lateral fleksi dekstra
2. Adanya peningkatan aktivitas fungsional

B. Saran

Pemberian tindakan *Mc. Kenzie exercise* dengan prosedur yang ada akan mengurangi penjepitan saraf pada diskus dan akan menurunkan nyeri sehingga aktivitas fungsional pasien tidak terganggu, pemberian MWD juga akan memberikan efek fisiologis yang menghasilkan perubahan hangat suhu sehingga menimbulkan respon lokal di jaringan seperti meningkatkan metabolisme sel lokal dikombinasikan dengan latihan dapat menurunkan nyeri, meningkatkan aktivitas fungsional. Sehingga pasien diminta untuk selalu menjaga gerakan yang dapat memprofokasi timbulnya nyeri.

Pasien disarankan untuk tidak memangkat beban berat dan memaksakan pingangnya, pasien juga diminta untuk tidak melakukan gerakan membungkuk terlalu lama posisi yang benar dan menggunakan korset saat beraktivitas dan saat mandi dan tidur agar tidak memperparah penjepitan saraf pada diskus