

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Setelah dilakukan terapi sebanyak 6 kali pada pasien dengan kondisi *Hernia Nucleus Pulposus* (HNP) L5-S1 dengan pemberian TENS, *Activation Deep Muscle Exercise*, dan *isotonic resistive exercise* didapatkan hasil sebagai berikut:

1. Penurunan tingkat nyeri.
2. Peningkatan nilai kekuatan otot tungkai kiri.
3. Aktifitas fungsional meningkat.

B. Saran

1. Kepada Pasien

Pasien disarankan untuk mengulangi latihan yang diberikan fisioterapis karena semua program yang telah diberikan juga akan lebih maksimal hasilnya apabila pasien juga melakukannya di rumah secara rutin. Latihan dengan bersungguh-sungguh dan semangat sehingga diharapkan akan tercapai keberhasilan. Khusus penderita *Hernia Nucleus Pulposus* (HNP) L5-S1 dengan permasalahan yang ada, disarankan untuk mengurangi aktifitas mengangkat beban berat yang berlebihan, menggunakan korset *lumbal* saat beraktivitas, dsb.

2. Kepada Fisioterapis

Dalam memberikan terapi hendaknya fisioterapis melakukan tindakan sesuai dengan prosedur yang ada, oleh karena itu perlu

dilakukan pemeriksaan dengan teliti, sistematis, dan terarah agar diperoleh hasil yang maksimal. Selain itu fisioterapis perlu meningkatkan kemampuan diri baik secara teori maupun praktek.

3. Kepada Instansi Kesehatan atau Rumah Sakit

Hendaknya selalu mengutamakan kepentingan pasien dalam melakukan pelayanan kesehatan dan selalu meningkatkan mutu baik pelayanan, alat-alat kesehatan, maupun tenaga medis yang ahli dibidangnya masing-masing.

4. Kepada Masyarakat

Kepada masyarakat umum diharapkan untuk berhati-hati dalam melakukan aktivitas yang dapat menyebabkan *Hernia Nucleus Pulposus* (HNP). Apabila mendapat tanda dan gejala seperti pada *Hernia Nucleus Pulposus* (HNP) diharapkan untuk segera memeriksakan kepada institusi kesehatan yang ada, untuk mendapatkan penanganan yang tepat sehingga diharapkan dapat mempercepat proses penyembuhan.