

BAB VI

PENUTUP

A. Simpulan

Dari hasil terapi pasien Ny. N dengan kondisi *myofascial trigger point syndrome upper trapezius* (MTPs) setelah dilakukan sebanyak 4x terapi dengan diberikan modalitas *infra red*, *ultrasound*, *myofascial release* dan terapi latihan dengan problematika fisioterapi berupa adanya nyeri diam, nyeri tekan pada *musculus upper trapezius* dan nyeri gerak pada area neck, adanya spasme pada *musculus upper trapezius* bilateral, adanya penurunan kekuatan otot, adanya keterbatasan lingkup gerak sendi dan penurunan aktivitas kemampuan fungsional. Didapatkan hasil yaitu :

1. Terdapat penurunan nyeri diam, nyeri tekan dan nyeri gerak dengan pemberian modalitas *infra red* dan *ultrasound* dan dilakukan pengukuran dengan menggunakan skala VAS.
2. Terdapat penurunan spasme dengan pemberian modalitas *infra red*, *ultrasound*, *myofascial release* dan terapi latihan dan dilakukan pemeriksaan dengan cara palpasi pada *m. upper trapezius*.
3. Terdapat peningkatan Lingkup Gerak Sendi (LGS) pada gerakan fleksi neck, ekstensi neck, lateral fleksi dekstra neck, lateral fleksi sinistra neck, rotasi dekstra neck dan rotasi sinistra neck T1 dengan menggunakan terapi latihan yaitu *myofascial release* dan pengukuran dengan goniometer.

4. Terdapat peningkatan kekuatan otot pada grup otot fleksor, ekstensor, latero dan rotator neck dengan pemberian modalitas terapi latihan *contract relax stretching* dan evaluasi pengukuran dengan menggunakan MMT.
5. Terdapat peningkatan kemampuan aktivitas fungsional total awal sedang menjadi ringan.

Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa pemberian *Infra Red (IR)*, *Ultrasound (US)*, *Myofascial Release* dan Terapi Latihan dapat menurunkan nyeri, mengurangi spasme otot, meningkatkan Lingkup Gerak Sendi (LGS) pada neck, dan meningkatkan kekuatan otot serta meningkatkan aktivitas fungsional pada kondisi *Myofascial Syndrome Upper Trapezius*.

B. Saran

a. Bagi Pasien

Pasien disarankan untuk lebih rutin melakukan latihan yang sudah diajarkan oleh terapis secara mandiri agar kesembuhan pasien bisa didapat.

b. Bagi Institusi Kesehatan

Institusi kesehatan diharapkan dapat memberikan informasi objektif mengenai permasalahan pada kondisi *Myofascial Syndrome Upper Trapezius*.

c. Bagi Fisioterapis

Bagi Fisioterapi agar dapat lebih memahami tentang kondisi *Myofascial Syndrome Upper Trapezius* baik definisi, penyebab, tanda gejala maupun penanganannya. Dengan mengetahui hal tersebut akan memberikan efek positif dari hasil terapi yang akan dicapai.

d. Bagi Masyarakat

Masyarakat diharapkan meminimalisir faktor yang dapat menyebabkan kondisi *Myofascial Syndrome Upper Trapezius*.