

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Karakteristik responden sebagian besar berusia 18-59 tahun (dewasa) sebanyak 27 responden (81.8%), jenis kelamin perempuan sebanyak 22 responden (66.7%), pendidikan responden SMA sebanyak 17 responden (51.5%), dan pekerjaan responden swasta sebanyak 15 responden (45.5%).
2. Kekuatan otot sebelum diberikan latihan isometrik bahu dan *infrared* pada pasien *post orif* ekstremitas atas sebagian besar berusia *fair* (sedang) sebanyak 27 responden (81.8%)
3. Kekuatan otot setelah diberikan latihan isometrik bahu dan *infrared* pada pasien *post orif* ekstremitas atas sebagian besar berusia *fair* (sedang) sebanyak 26 responden (78.8%) dan sebagian kecil *poor* (buruk) sebanyak 3 responden (9.1%).
4. Ada pengaruh latihan isometrik bahu dan *infrared* pada pasien *post orif* ekstremitas atas dengan nilai *p-value* sebesar $0.000 < 0.05$ pemberian latihan isometrik bahu dan *infrared* dapat memberikan perubahan yang signifikan terhadap kekuatan otot pasien *post ORIF* ekstremitas atas.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh latihan *isometrik* bahu dan *infrared* terhadap pemulihan kekuatan otot pada pasien *post ORIF* ekstremitas atas di Poli Orthopedi RSUD Diponegoro Dua Satu Klaten, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Pasien

Pasien *post ORIF* ekstremitas atas diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan memahami pentingnya latihan isometrik bahu dalam membantu pemulihan

kekuatan otot. Pasien juga diharapkan mengikuti anjuran tenaga kesehatan dan melakukan latihan sesuai dengan prosedur serta kondisi fisik yang telah ditentukan agar proses pemulihan dapat berlangsung secara optimal.

2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Tenaga kesehatan, khususnya perawat dan petugas fisioterapi, diharapkan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai salah satu bahan pertimbangan dalam memberikan edukasi dan intervensi rehabilitatif kepada pasien *post ORIF* ekstremitas atas. Pemberian latihan *isometrik* bahu dan *infrared* dapat dilakukan sesuai indikasi, kondisi pasien, serta prosedur pelayanan yang berlaku untuk mendukung pemulihan kekuatan otot pasien.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan wawasan dan bahan referensi dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya mengenai latihan *isometrik* bahu dan *infrared* pada pasien *post ORIF* ekstremitas atas. Penelitian ini juga dapat dimanfaatkan sebagai bahan pembelajaran bagi mahasiswa dalam memahami penerapan intervensi rehabilitatif pada pasien dengan gangguan kekuatan otot.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian mengenai latihan *isometrik* bahu dan *infrared* pada pasien *post ORIF* ekstremitas atas dengan jumlah sampel yang lebih besar, waktu intervensi yang lebih panjang, serta mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi pemulihan kekuatan otot. Penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan kelompok pembanding atau desain penelitian yang lebih kuat untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif.