

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai efektivitas *massage effriction* terhadap penurunan nyeri bahu pada fase kronis di Klinik MPCO Kitau Kota Bekasi, dapat disimpulkan bahwa *massage effriction* terbukti efektif secara signifikan dalam mengurangi tingkat nyeri bahu pada pasien dengan kondisi kronis. Pengukuran menggunakan *Visual Analogue Scale* (VAS) menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi, rata-rata tingkat nyeri responden berada pada kategori nyeri sedang hingga berat dengan nilai mean sebesar 6,53. Setelah pelaksanaan *massage effriction*, rata-rata tingkat nyeri mengalami penurunan menjadi 4,80, dengan selisih penurunan rata-rata sebesar 1,733. Hasil analisis statistik menggunakan uji *Paired Sample t-test* memperoleh nilai signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), yang mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah perlakuan. Dengan demikian, hipotesis alternatif ( $H_a$ ) dinyatakan diterima, sedangkan hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak.

#### B. Saran

Adapun beberapa saran dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagi Penulis Peneliti selanjutnya dianjurkan untuk mengembangkan studi ini dengan meningkatkan jumlah responden serta memperpanjang lama intervensi agar hasil penelitian menjadi lebih menyeluruh dan memiliki daya generalisasi

yang lebih kuat. Selain itu, penelitian ke depan dapat membandingkan *massage effriction* dengan metode terapi lainnya atau mengombinasikannya dengan latihan rehabilitasi bahu guna memperoleh gambaran efektivitas yang lebih optimal dalam penatalaksanaan nyeri bahu fase kronis.

2. Bagi Atlet dengan nyeri bahu fase kronis dianjurkan untuk menggunakan *massage effriction* sebagai salah satu alternatif terapi nonfarmakologis dalam program rehabilitasi cedera. Pelaksanaan *massage effriction* secara rutin dan sesuai dengan prosedur yang tepat dapat berkontribusi dalam mengurangi intensitas nyeri, mempercepat proses pemulihan, serta menunjang keberlanjutan latihan dan peningkatan performa olahraga.
3. Bagi Pelatih diharapkan dapat mengintegrasikan *massage effriction* ke dalam program pemulihan dan pencegahan cedera bahu pada atlet, terutama pada fase kronis. Selain itu, pelatih disarankan untuk berkolaborasi dengan terapis atau tenaga medis olahraga guna memastikan bahwa penerapan *massage effriction* dilakukan secara benar, aman, dan sistematis, sehingga mampu mendukung kesehatan bahu atlet serta menjaga keberlangsungan performa latihan maupun pertandingan.