

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai “Gambaran Tingkat Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain) Pada Lansia Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Back Exercise Model William Flexion Exercise Di Desa Mendalanwangi Wilayah Kerja Puskesmas Wagir”, dapat diambil kesimpulan :

1. Subjek pertama

Tingkat nyeri Ny. S (61 tahun) sebelum dan sesudah dilakan William flexion exercise selama 6x pertemuan dalam 2 minggu dengan waktu 20 menit mengalami perubahan tingkat nyeri yaitu dari skala nyeri 6 termasuk kategori nyeri sedang menjadi skala nyeri 1 termasuk kategori nyeri ringan.

2. Subjek kedua

Tingkat nyeri Ny. K (63 tahun) sebelum dan sesudah dilakan William flexion exercise selama 6x pertemuan dalam 2 minggu dengan waktu 20 menit mengalami perubahan tingkat nyeri yaitu dari skala nyeri 5 termasuk kategori nyeri sedang menjadi skala nyeri 2 termasuk kategori nyeri ringan.

## **5.2 Saran**

Berdasarkan dari kesimpulan yang dipaparkan sebelumnya, dapat disarankan untuk:

### **5.2.1 Subjek**

- 1) Berlatih secara rutin dan lebih bersemangat saat melakukan latihan William flexion exercise guna hasil yang lebih maksimal
- 2) Hindari aktivitas yang berlebihan terutama yang menyebabkan nyeri punggung.

### **5.2.2 Peneliti selanjutnya**

Bila melakukan penelitian yang sama, hendaknya peneliti melatih subjek dengan mengobservasi lebih mendetail lagi.