

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah :

1. Terdapat pengaruh *stretching* terhadap nilai intensitas nyeri dan fleksibilitas pada kelompok intervensi maupun kontrol dengan atau tanpa dilakukan intervensi *stretching* selama 1 minggu.
2. Terdapat perbedaan yang signifikan pada nilai intensitas nyeri dan fleksibilitas antara kelompok intervensi maupun kelompok kontrol setelah dilakukan intervensi *stretching* selama 1 minggu, sehingga *stretching* efektif untuk menurunkan intensitas nyeri dan meningkatkan fleksibilitas.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa
Mahasiswa diharapkan tetap melakukan *stretching* diantara kegiatan akademik yang harus dilakukan selama masa studi. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai panduan untuk melakukan *stretching*. *Stretching* dilakukan dengan gerakan

membungkuk dan berlutut dengan durasi 20 detik tiap gerakan setiap pagi hari (bangun tidur) dan malam hari (sebelum tidur). Gerakan *stretching* ini juga dapat di aplikasikan pada saat olahraga maupun senam untuk mengurangi nyeri dan meningkatkan fleksibilitas.

2. Bagi Perawat

Perawat dapat menjadikan *stretching* sebagai intervensi non farmakologi dalam bentuk upaya preventif, kuratif, dan rehabilitatif untuk mengurangi nyeri dan meningkatkan fleksibilitas pada pasien yang mengalami LBP.

3. Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat menambahkan faktor lain seperti aktifitas fisik (olahraga), *Body Mass Index (BMI)*, beban kerja, serta kebiasaan merokok sebagai faktor resiko yang dapat menyebabkan terjadinya LBP untuk melihat hasil yang lebih signifikan.