

## BAB 5

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

1. Tingkat nyeri punggung bawah pada lansia sebelum melakukan senam *low back pain* di Dusun Setoyo Desa Balongmojo Kecamatan Puri Kabupaten Mojokerto tahun 2019 sebagian besar nyeri sedang yaitu sebanyak 56%.
2. Tingkat nyeri punggung bawah pada lansia sesudah melakukan senam *low back pain* di Dusun Setoyo Desa Balongmojo Kecamatan Puri Kabupaten Mojokerto tahun 2019 sebagian besar nyeri ringan yaitu sebanyak 68%.
3. Ada pengaruh senam *low back pain* terhadap tingkat nyeri punggung bawah pada lansia di Dusun Setoyo Desa Balongmojo Kecamatan Puri Kabupaten Mojokerto tahun 2019. Terbukti dari hasil uji statistik Wilcoxon dengan  $pvalue=0,001$  atau  $< \alpha (0,05)$ . Lansia dalam melakukan senam *low back pain* tergantung dari niat, apabila gerakan kurang tepat, obesitas, tubuh kurang elastis, maka tidak akan mendapatkan hasil yang diharapkan yaitu penurunan nyeri.

#### 5.2 Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan Kesehatan

Diharapkan setiap institusi pendidikan mampu membekali mahasiswa dengan kemampuan untuk melakukan senam *low back pain*

untuk mengurangi gangguan fisik pada lansia terutama nyeri punggung bawah.

2. Bagi Lansia

Diharapkan lansia dapat mengaplikasikan senam *low back pain* secara rutin 3 kali dalam seminggu untuk mengatasi nyeri punggung bawah

3. Bagi Dusun Setoyo

Diharapkan kepala dusun dan kader mampu memberikan pendidikan kesehatan kepada lansia untuk bisa melakukan senam *low back pain* agar dapat diaplikasikan saat lansia mengalami *low back pain*.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Melakukan penelitian tentang masalah – masalah yang menyangkut *low back pain* pada lansia menggunakan kelompok kontrol.