

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Sebagai kesimpulan dari penelitian yang dilakukan di RW.07 Sindang Sari Kelurahan Kebon Kelapa Kecamatan Bogor Tengah hasilnya dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat nyeri punggung bawah sebelum dilakukan penerapan *stretching fleksibel william* pada ketiga responden adalah tingkat nyeri sedang dengan skala nyeri 5 hingga 6. setelah dilakukan penerapan *stretching fleksibel william* terjadi penurunan skala nyeri Pada ketiga responden menjadi Skala nyeri Ringan dengan skala 0 hingga 3.
2. Penerapan *stretching fleksibel william* dilaksanakan selama 2 minggu dengan sebanyak 6 kali pertemuan. selama pertemuan didapatkan cukup efektif untuk menurunkan tingkat nyeri punggung bawah pada pra lansia. Menurut opini peneliti *Stretching fleksibel william* ini efektif dilakukan pada sore hari sebelum beristirahat.

## **B. Saran**

### **1. Bagi insitusi pendidikan**

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat membantu pengembangan program pendidikan keperawatan yang berkaitan dengan cara menangani nyeri punggung bawah.

### **2. Bagi pelayanan kesehatan**

*Stretching Fleksibel william* dapat dilakukan dimana saja termasuk di pelayanan kesehatan yang berada di wilayah setempat seperti posbindu. Jika klien mengalami nyeri otot, kekakuan otot, ketegangan otot, ada baiknya untuk melakukan *stretching fleksibel william* ini.

### **3. Bagi peneliti selanjutnya**

- a. Melakukan penelitian lebih lanjut dengan lebih banyak sampel dan teknik yang lebih baik tentang bagaimana penggunaan *stretching fleksibel william* berdampak pada penurunan tingkat nyeri punggung bawa pada orang pra kerja.
- b. Dalam mengurangi nyeri punggung bawah teknik *stretching fleksibel william* dapat digunakan bahan dasar dan perbandingan untuk penelitian selanjutnya.
- c. Melakukan penelitian *stretching fleksibel william* dengan melibatkan keluarga responden agar terapi dapat dilanjutkan setelah waktu penelitian selesai.