

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Setelah dilakukan penelitian didapatkan kesimpulan dari hasil penelitian dan pembahasan sebagai berikut:

1. Tingkat skala nyeri sebelum dilakukan latihan william flexion nyeri berada pada skala nyeri 6
2. Tingkat skala nyeri sesudah dilakukan latihan william flexion selama 14 hari nyeri mengalami penurunan yaitu skala nyeri 2
3. Latihan William Flexion dilakukan 1 kali sehari selama 14 hari sesuai SOP dapat menurunkan rasa nyeri punggung Tn. A.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Subyek

Setelah penelitian selesai diharapkan subyek tetap melakukan secara mandiri latihan William Flexion sesuai SOP yang sudah diajarkan dan dilakukan sampai dengan nyeri berkurang.

5.2.2 Bagi Tempat Penelitian

Bagi Dinas Perhubungan UPT LLAJ Malang dapat menjadi bahan pertimbangan untuk memberikan pelatihan kepada sopir angkutan kota mengenai latihan William Flexion sebagai salah satu alternatif dalam mengurangi nyeri punggung.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian tentang tingkat nyeri punggung dengan metode korelasi antara latihan William Flexion dengan tingkat nyeri.