

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diuraikan pada bab iv maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha unit Abiyoso Yogyakarta mengalami nyeri punggung kategori sedang, baik di kelompok kontrol (70,8%) maupun kelompok intervensi (62,5%) sebelum melakukan latihan *Static Stretching*.
2. Lansia dengan nyeri punggung ringan lebih banyak pada kelompok intervensi (45,8%) dibandingkan kontrol (16,7%), dan kategori sedang lebih banyak di kelompok kontrol (70,8%) dibandingkan intervensi (54,2%) setelah melakukan latihan *Static Stretching*.
3. Ada pengaruh latihan *Static Stretching* terhadap nyeri punggung pada lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha unit Abiyoso Yogyakarta $p=0,012$.

B. Saran

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi dan pengetahuan untuk peneliti selanjutnya terkait dengan *Static Stretching*.

2. Bagi Perawat

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai pendidikan kesehatan pada lansia dengan latihan *Static Stretching* untuk mengurangi nyeri punggung.

3. Bagi BPSTW unit Abiyoso Yogyakarta

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai program kegiatan rutin untuk mengurangi nyeri bagi lansia yang mengalami nyeri punggung dengan latihan *Static Stretching*.

4. Bagi Masyarakat khususnya lansia

Kepada lansia diharapkan dapat menerapkan dan melakukan latihan *Static Stretching*, untuk mengurangi nyeri punggung mempertahankan dan memelihara kesehatan dihari tua.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA