

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 KESIMPULAN

Pelaksanaan Asuhan Akupuntur pada penderita *Nyeri Pinggang* di Griya Sehat Gratia Tangerang Selatan diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Partisipan sudah tidak merasa sakit di bagian pinggang lagi.
2. Partisipan masih mengeluhkan *Spasme* yang berkorelasi dengan kegiatan stretching yang harus dilakukan tiap pagi secara berkala
3. Partisipan dapat kembali memiliki kualitas hidup dan dapat kembali beraktivitas dengan baik.

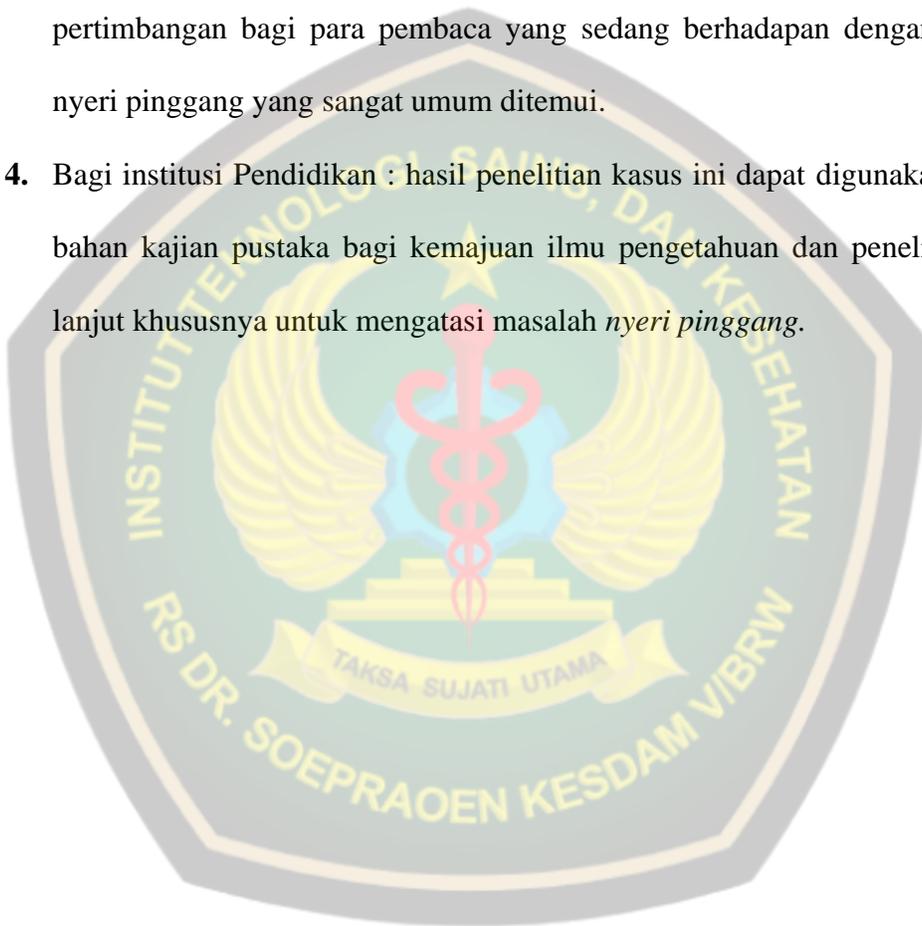
5.2. SARAN

Saran yang dapat diberikan adalah:

1. Bagi peneliti selanjutnya: dibutuhkan tambahan terapi komplementer yang dapat melengkapi terapi akupuntur seperti terapi fisioterapi untuk meringankan keluhan spasme otot sehingga diharapkan dapat mempercepat penyembuhan dengan baik dan berkala.
2. Bagi partisipan : diharapkan partisipan menghindari mengangkat beban berat, apabila terpaksa mengangkat beban berat hendaknya dengan posisi jongkok bukan membungkuk, tidak terlalu lama di depan laptop dan duduk di kursi keras bukan sofa, selain partisipan dapat bekerja sama secara aktif dengan

praktisi akupunktur dalam memberikan *feedback* hasil terapi akupunktur terhadap penyembuhan nyeri pinggang. Sehingga praktisi akupunktur dapat melakukan penyesuaian dalam pelaksanaan terapi dan didapat hasil yang dapat memuaskan kedua belah pihak.

3. Bagi pembaca : diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi para pembaca yang sedang berhadapan dengan masalah nyeri pinggang yang sangat umum ditemui.
4. Bagi institusi Pendidikan : hasil penelitian kasus ini dapat digunakan sebagai bahan kajian pustaka bagi kemajuan ilmu pengetahuan dan penelitian lebih lanjut khususnya untuk mengatasi masalah *nyeri pinggang*.



DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, Bob. (2018). *Stretching Peregangan Di Kantor*, Jakarta : PT. Serambi Ilmu Semesta.
- Arma R Eko, Widodo Hariyono. (2017) Masa Kerja, Sikap Kerja Dan Keluhan Nyeri Pinggang Pada Pekerja Produksi Pt Surya Besindo Sakti, Serang. *Jurnal kesehatan masyarakat* 41, hal 171-180.
- E, Rinaldi, Wasisto dan A.N. Fathra, (2015). *Hubungan Posisi Kerja Pada Pekerja Industry Batu Bata Dengan Kejadian Nyeri Pinggang*. *Jurnal* Vol 2 no 5.
- F Andini, (2015) Faktor Resiko Nyeri Pinggang Pada Pekerja, *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, volume 4 no 1.
- F.H, Nur Dewi & RSA Yanti, (2015). Hubungan duduk lama satpam dengan aktifitas dengan keluhan nyeri pinggang; *Jurnal Vokasi Kesehatan*, Vol 4 no 5.
- Fathony, Handoyo dan K. G. Swasty, (2012). Hubungan Sikap dan Posisi kerja Pada Nyeri Pinggang Pada Perawat Rsud Purbalingga. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, Volume 7 no. 2.
- GBJ Anderson (1999). Epidemiological Feature of Chronic back pain, hal 354-581, *Jurnal Keperawatan Soedirman*, Volume 5 no. 3.
- Hartiyah, (2009). Hubungan Berdiri Lama Dengan Keluhan Nyeri Pinggang Miogenik Pada Pekerja Kantoran. Jakarta : PT. Serambi Ilmu Semesta.
- Hopwood (2010). Gerakan mekanis jaringan ikat ini mungkin memiliki efek yang luas dan telah diselidiki secara ekstensif.

K. Saputra (2009). Akupunktur Untuk Nyeri Dengan Pendekatan Neurosain. CV Sagung Seto, Jakarta.

Kemenkes RI, (2022). Nyeri pinggang termasuk dalam masalah kesehatan termasuk didalamnya masalah kesehatan kerja.

Meliala, L dan Pinzon, R.2004. Patofisiologi dan Penatalaksanaan Nyeri Pinggang. Pain symposium Toward Mechanic based treatment, Yogyakarta, Citra Media Pustaka.

Nurhiqmah Aisyah, Febri dan Desi Andari. (2015). Hubungan antara overweight dan nyeri pinggang di Rsud Kanjuruhan Kapanjen. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Masyarakat*. 11(1), hal 39-44.

Patrianingrum, M, Oktaliansah, E dan Surahman, E 2015 ; Prevalensi dan Faktor Resiko Nyeri Pinggang di Lingkungan; *Jurnal Anastesi Perioperatif*, hal 47 – 56.

Pratiwi Mayrika, H, Setyaningsih, Y Kurniawan, B, Martini. (2009). Beberapa Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Keluhan Nyeri Pinggang Pada Penjual Jamu Gendong, *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*. 4 (1) hal 29 – 35.

Sim Kie Jie. (2021). Solusi TCM Dalam Penyakit Saraf. Situ Seni : Bandung.

Susanti, Hartiyah, D Kuntowanto (2015). Hubungan Berdiri Lama dengan keluhan nyeri pinggang pada pekerja kasir di Surakarta. *Jurnal Kesehatan Pena Medika*. Vol 5 no 1.