

## BAB VI

### PENUTUP

#### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasan, maka dapat diperoleh kesimpulan:

1. Sebagian besar fleksibilitas otot hamstring pasien Poli Fisioterapi Rumah Sakit Petrokimia Gresik dalam kategori rata-rata
2. Sebagian besar nyeri punggung bawah pasien Poli Fisioterapi Rumah Sakit Petrokimia Gresik dalam kategori nyeri ringan
3. Ada hubungan fleksibilitas otot hamstring dengan nyeri punggung bawah pasien Poli Fisioterapi Rumah Sakit Petrokimia Gresik dengan nilai  $p\text{-value} = 0,000$  ( $p < 0,05$ ).

#### 6.2 Saran

##### 6.2.1 Bagi praktisi fisioterapi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan informasi tambahan berbasis data dan teori untuk meningkatkan mutu pelayanan fisioterapi dengan cara memberikan edukasi kepada masyarakat tentang cara menjaga fleksibilitas otot hamstring dan penanganan nyeri punggung bawah secara benar.

##### 6.2.2 Bagi Institusi

Penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan berbasis teori untuk meningkatkan kemampuan dan ketrampilan untuk meningkatkan mutu pendidikan program studi fisioterapi.

### 6.2.3 Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam penanganan nyeri punggung bawah secara benar dan selalu melakukan konsultasi kepada tenaga kesehatan dalam melakukan penanganan nyeri punggung bawah.



### Daftar Pustaka

- Andini, F. (2015). Fauzia Andini| Risk Factors of Low Back Pain in. In *Workers J MAJORITY* / (Vol. 4).
- Attrey, P., Yadav, M., & Singh, S. (2017). Relationship Between Passive Straight Leg Raising Test And V-Sit And Reach Test In Measuring The Hamstring Flexibility. *Journal Of Physical Education, Sports And Applied Science*, 7(2). [www.sportscientistsviews.in](http://www.sportscientistsviews.in)
- Az-Zahra, N., & Ichsani, F. (2016). Efektivitas Antara Latihan Kontraksi Eksentrik Hydroterapy Dengan Latihan Ballistic Stretching Untuk Fleksibilitas Otot Hamstring Pada Remaja Putri. In *Jurnal Fisioterapi* (Vol. 16, Issue 1).
- Bernard, S. P., Netter, F. H. (Frank H., Craig, J. A., & Machado, C. A. G. (n.d.). *Netter's atlas of surgical anatomy for CPT coding*.
- Carolyn Kisner, P. M., & Lynn Allen Colby, P. M. (2017). *Therapeutic Exercise : Foundations and Techniques* (S. Budhyanti Weeke & Widiarti Dwi, Eds.; 6th ed., Vol. 2). Penertib Buku Kedokteran.
- Aprilyanti E, Xaveria F.H, Teja W.K, Halima N.(2022), Pengaruh Metode Neuro Muscular Taping (NMT) Terhadap Perubahan Fleksibilitas Fleksi Punggung Bawah, *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* 7 (1) ,159-163, DOI: <http://dx.doi.org/10.30651/jkm.v7i1.10785>
- Hutami Nurhafizhoh, F., Ilmu Kesehatan Masyarakat, J., Ilmu Keolahragaan, F., & Negeri Semarang, U. (2019). Higeia Journal Of Public Health Research And Development Perbedaan Keluhan Low Back Pain Pada Perawat. *Higeia*, 3(4). <https://doi.org/10.15294/higeia/v3i4/35287>
- Lailani, Tuti M., Dyan RLD, Willy H.,(2013), Hubungan Antara Peningkatan Indeks Massa Tubuh Dengan Kejadian Nyeri Punggung Bawah Pada Pasien Rawat Jalan Di Poliklinik Saraf RSUD Dokter Soedarso, *Jurnal Mahasiswa PSPD FK Universitas Tanjungpura*.

- Imas Masturoh, SKM. , M. Kes. (Epid) N. A. T. S. M. K. (2018). *Metodologi- Penelitian-Kesehatan\_SC* (Vol. 1).
- Kandou, R. D., Yang, M., Goni, N. T. S., Khosama, H., Tumboimbela, M.J., Skripsi, K., Kedokteran, F., Sam, U., Manado, R., & Neurologi, B. (2016). Karakteristik perawat di Irina F RSUP Prof. In *Jurnal e-Clinic (eCI)* (Vol. 4, Issue 1).
- Mayorga-Vega, D., Merino-Marban, R., & Viciano, J. (2014). Criterion-Related Validity of Sit-And-Reach Tests for Estimating Hamstring and Lumbar Extensibility: A Meta-Analysis. In *@Journal of Sports Science and Medicine* (Vol. 13). <http://www.jssm.org>
- Meily Kurniawidjaja, L., Purnomo, E., Maretti, N., Pujiriani, I., Kajian, P., Keselamatan, T., Kerja, K., Kesehatan, F., Universitas Indonesia, M., Keselamatan, D., Studi, P., & Keselamatan, M. (2014). *Pengendalian Risiko Ergonomi Kasus Low Back Pain pada Perawat di Rumah Sakit* (Vol. 46, Issue 4).
- Melti Suriyati, Keperawatan, A., Bedah, M., Pada, G., Suriya, M., Kep, S., Zuriati, M. K., & Kep, M. (2019). *Buku Ajar* (S. K. N. M. K. Z. S. K. N. M. K. Melti Suriya, Ed.). [www.pustakagalerimandiri.com](http://www.pustakagalerimandiri.com)
- Nugraha R. F., Titik. R., Ami R, (2020). Faktor Risiko Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Rumah Tangga, *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains (JKS)*, (Vol. 2 No. 1), : <http://ejournal.unisba.ac.id/index.php/jiks>
- Patrianingrum, P., Oktaliansah, E., Surahman, E.(2015). Prevalensi dan Faktor Risiko Nyeri Punggung Bawah di Lingkungan Kerja Anestesiologi Rumah Sakit Hasan Sadikin Bandung. *Jurnal Anestesi Perioperatif*, 3(1),47-56.
- Pradita Angria. (2020). Perbandingan Pengaruh Fisioterapi Konservatif Kombinasi Myofascial Release Technique dengan Fisioterapi Konservatif Kombinasi Muscle Energy Technique pada Kasus Low Back Pain. *Jurnal Penelitian Kesehatan "Suara Forikes" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 11(1), 1. <https://doi.org/10.33846/sf111101>

- Pradipta, P. A., Naufal, A. F., Fikriyah, I. N., & Ulfah, N. (2021). Hubungan Antara Fleksibilitas Otot Hamstring dengan Nyeri Punggung Bawah pada Wanita Usia 18 sampai 22 Tahun. *FISIO MU: Physiotherapy Evidences*, 3(1), 61–66. <https://doi.org/10.23917/fisiomu.v3i1.10076>
- Pratama S., Andi A., Rubi G., (2018), Faktor-Faktor Yang Berhubungan Terhadap Postur Kerja Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Pengemudi Bus Pusaka Di Terminal Baranangsiang Kota Bogor Tahun 2018, *Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat* Vol. 2 No. 4, <http://ejournal.uika-bogor.ac.id/index.php/PROMOTOR>
- Rahayu, Puji Agustine Sri et all. (2019). *Hubungan fleksibilitas otot hamstring terhadap keseimbangan dinamis pada lansia di Desa Serai Kintamani*. *Jurnal; Makalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia* Vol. 7 No. 1 2019 P-ISSN 2303-1921
- Rahmawati, A. (2021). *Risk Factor Of Low Back Pain* Open Acces. *Jurnal Medika Hutama*, 1. <http://jurnalmedikahutama.com>
- Russo, M., Deckers, K., Eldabe, S., Kiesel, K., Gilligan, C., Vieceli, J., & Crosby, P. (2018). *Muscle Control and Non-specific Chronic Low Back Pain*. In *Neuromodulation* (Vol. 21, Issue 1, pp. 1–9). Blackwell Publishing Inc. <https://doi.org/10.1111/ner.12738>
- Simbolon, N. V., Ayu, I., Wijayanti, S., Putu, I., & Widyadharma, E. (2021). *Proporsi Dan Karakteristik Tenaga Medis Yang Mengalami Nyeri Punggung Bawah Di Rumah Sakit Universitas Udayana*. 10(4). <https://doi.org/10.24843.MU.2021.V10.I5.P12>
- Sumangando, M., Rottie, J., Lolong, J., Studi, P., Keperawatan, I., & Kedokteran, F. (2017). *Hubungan Beban Kerja Perawat Dengan Kejadian Low Back Pain (Lbp) Pada Perawat Pelaksana Di RS Tk. III R.W Monginsidi Manado* (Vol. 5).
- Tantowi Ryan. (2017). *Perbandingan Pemberian active Isolated Stretching dan dynamic Stretching terhadap Penurunan hamstring muscle Tightness pada Mahasiswa Fisioterapi Di Universitas Muhammadiyah Malang*.

- Vitalistyawati, L. P. A., Rustanti, M., Rustiana, Y., & Suhardi. (2019). *Pengaruh Pemberian Senam Yoga Terhadap Fleksibilitas Trunk Pada Wanita Dewasa Umur 30-45 Tahun*. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 3(1), 26–30. <https://doi.org/10.36002Jkt.v3i1.711>
- Wahyuni, O. D. (2020). *Biomekanika Nyeri Punggung Bawah*.
- Waluyo, I., Prasetyo Adhi, W., & Arsyad, N. (2013). *Perbedaan Kemampuan Fleksibilitas Sit And Reach Test Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Penyakit Sendi Dan Rasio Lingkar Pinggang Panggul (RLPP) Pada Usia 15-59 Tahun Di Kelurahan Duren Sawit Jakarta Timur Tahun 2012*, *Jurnal Ilmiah Fisioterapi* Vol3(2), 26-37. <https://journal.binawan.ac.id/index.php/JIF/article/view/273/165>
- Winata. (2014). *Diagnosis dan Penatalaksanaan Nyeri Punggung Bawah dari Sudut Pandang Okupasi*

