

BAB VI

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan serta hasil pengolahan data yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa latihan *William flexion* dan latihan *MC Isometrik exercise* berpengaruh secara signifikan terhadap perubahan rasa nyeri pada pasien dengan kondisi *Low Back Pain* (LBP) Miogenik di Centro Nasional Rehabilitasau, tepatnya pada Fisioterapi Room . Rata-rata penurunan rasa nyeri sebesar 2,9 yang dari nilai awal (*pre-test*) sebesar 4,55 menjadi 1,65 setelah mendapat Latihan *William flexion* dan latihan *Isometrik exercise* (*post-test*) selama 1 bulan (8 kali pertemuan).

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Pasien

Bagi pasien dengan keluhan *Low Back Pain* (LBP) pada segala jenis dan tipenya, terutama untuk LBP Miogenik diharapkan selain mendapatkan pengobatan secara medis dari layanan kesehatan, juga harus diikuti dengan perubahan pola hidup terutama dengan melakukan olah raga seperti peregangan ringan untuk mencegah LBP semakin parah.

6.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti harap melalui penelitian ini dapat menjadi dasar pemikiran untuk melakukan penelitian pengembangan lainnya. Atau dengan kata lain peneliti menyarankan untuk menambah dan mengembangkan variabel-variabel maupun faktor lain yang lebih luas untuk memperkaya hasil penelitian mengenai LBP dan tatalaksanaanya.



DAFTAR PUSTAKA

- Andarmoyo, S. (2013). *Konsep Dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta: Ar-Ruzz.
- Andini F, 2015, '*Risk factor of low back pain in workers*', J Majority, vol. 4, no.1.
- Andini, 2015, *Risk Factors of Low Back Pain In Workers*, Journal Majority, Vol 4, no 1, hal 12-19.
- Bimariotejo. 2009. *Low Back Pain (LBP)*. www.backpainforum.com. Diakses 21 September 2016.
- Bull, E., dan G. Archard. 2007. *Simple Guide: Nyeri Punggung. Dialihbahasakan oleh Juwalita Surapsari*. Editor: Rina Astikawati dan Amalia Safitri. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Dinda, G., P. 2019. *Mc Kenzie Exercise dalam Penurunan Disabilitas Pasien Non Specific Low Back Pain*. Quality : Jurnal Kesehatan Vol. 10 No. 1. e ISSN 2655-2434.
- Duthey BB. *Background Paper 6.24 Low Back Pain*. WHO. 2013; 5–11.
- Erry Suci Nur Adha. (2016). *Kejadian Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain) pada Pekerja di Stasiun Pengisian dan Pengangkutan Bulk Elpigi (SPPBE) Bogor (Jurnal)*
- Hayes, WK & Hall, KD. 2014. *Agan Modalitas untuk Praktik Fisioterapi*. Edisi 6. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Hidayat, A.A. 2007, *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Penerbit Salemba Medik.
- Hines, Tonya.(2018). *Anatomy of the Spine*. <https://mayfieldclinic.com/pe-anat spine.htm>. Mayfield Brain & Spine 3825 Edwards Road – Suite 300 Cincinnati, Ohio 45209. <http://ojs.unud.ac.id/index.php/mifi/article/download/5635/4279>.
- Karim Kasrina et all, 2020. *Penerapan Latihan William Flexion dengan Mc Kenzie Terhadap Penurunan Nyeri Pinggang Bawah Non Spesifik di Rumah Sakit Umum Labuang Baji Makassar.(Jurnal) vol XV No. 2, hal 286*

- Moldovan M, 2012, *Therapeutic Considerations and Recovery in Low Back Pain: Williams vs Isometric*, Timisoara Physical Education and Rehabilitation Journal, vol. 5, no. 9. doi: 10.2478/v10325-0120009-5
- Mukhtiana et al, 2021, *Pengaruh Wiliam Flexion dan Isometric Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Bawah Miogenik di RSUD Dr. Zubir Mahnud*, Vol 1 no 1 hal 1-2.
- Notoadmodjo, Soekidjo (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Potter & Perry. (2010). *Fundamental Of Nursing Edisi 7*. Jakarta : Salemba medika.
- Pramita, I. 2014. *Core Stability Exercise Lebih Baik Meningkatkan Aktivitas Fungsional dari Pada William"s Flexion Excercise pada Pasien Nyeri Punggung Bawah Miogenik*. Tesis. Denpasar: Program Pascasarjana Studi Fisiologi Olahraga Universitas Udayana.
- Rahim, A. H. 2012. *Vertebra*. Jakarta: CV. Sagung Seto.
- Romano. (2010). *McKenzie Method Physical Therapy Treatment for Lower Back Pain*. Diakses pada tanggal 02 Desember 2016 melalui: <http://www.mccc.edu/~behrens/documents/MckenizeMethodARomano.pdf>
- Saputri OD, 2016, „Pengaruh Wiliam Flexion Exercise Dan MckKenzielsometric Exercise Terhadap Peningkatan Aktivitas Fungsional Pada Penjahit Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah (NPB) Miogenik Di Desa Tambong Kabupaten Klaten”, Skripsi Program Studi Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Surakarta. Tortora, GJ & Derrickson, B20
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Wahyuni, N. (2012). *Perbedaan Efektivitas Antara Terapi Latihan Wiliam"s Flexion dengan Mckenzie Extension pada Pasien yang Mengalami Postural Low Back Pain*. Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia (MIFI).
- Zuyina Luklukaningsih. (2014). *Anatomi, Fisiologi dan Fisioterapi*. Yogyakarta: Nuha Medika.