

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan tentang Produk

Berikut merupakan kesimpulan dari penelitian dan pengembangan model terapi latihan untuk nyeri pinggang:

1. Terapi latihan terdiri dari 20 gerakan yang terdiri dari 12 gerakan latihan fleksibilitas dan 8 gerakan latihan penguatan otot. Latihan mencakup latihan untuk otot perut, otot punggung, dan otot psoas. Latihan dimulai dari latihan fleksibilitas kemudian latihan penguatan otot. Latihan dilakukan menjelang tidur dan setelah bangun tidur. Tahap gerakan menjelang tidur dimulai dari posisi duduk, posisi tengkurap, dan posisi telentang. Tahap gerakan setelah bangun tidur dimulai dari posisi telentang, posisi tengkurap, dan posisi duduk. Adapun dosis latihan ini yaitu: durasi total \pm 20-30 menit, frekuensi latihan 5x seminggu. Latihan fleksibilitas dilakukan peregangan otot hingga titik nyeri minimal, setiap gerakan dilakukan 4 set, setiap set ditahan 6-15 detik. Jenis latihan penguatan pada tiap gerakan adalah gabungan antara isometrik dan isotonis dengan pengulangan 6-12 kali pengulangan dengan setiap akhir gerakan ditahan 6-10 detik, dilakukan sebanyak 3 set, istirahat antar set 30 detik hingga 2 menit.
2. Model terapi latihan nyeri pinggang tersebut dapat menurunkan tingkat nyeri, menurunkan ketidakmampuan fungsional, dan meningkatkan fleksibilitas lumbar.

3. Model terapi latihan nyeri pinggang tersebut efektif untuk menurunkan tingkat nyeri, memperbaiki ketidakmampuan fungsional, dan meningkatkan fleksibilitas lumbar. Dibuktikan dengan adanya penurunan tingkat nyeri sebesar 37,357%, penurunan indeks ketidakmampuan fungsional sebesar 28,644%, dan rata-rata peningkatan fleksibilitas lumbar sebesar 12,126%.

B. Saran Pemanfaatan Produk

Produk dapat dimanfaatkan untuk pemulihan maupun pencegahan cedera bagi masyarakat umum yang mengalami nyeri pinggang dengan kategori ringan hingga sedang yang dikemas secara menarik dengan buku panduan latihan dan video tutorial berbentuk CD.

C. Diseminasi dan Pengembangan Produk Lebih Lanjut

Belum dilakukan diseminasi pada penelitian ini.