

## **BAB 7**

### **PENUTUP**

#### **7.1 Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebagian besar karakteristik responden yang mengeluhkan *Low Back Pain* (LBP) di wilayah kerja Puskesmas Padang Kandis Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota adalah perempuan (91%).
2. Tingkat nyeri *Low Back Pain* (LBP) lansia di Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota sebagian besar adalah nyeri ringan.
3. *Activity Daily Living* (ADL) lansia di Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota sebagian besar adalah mandiri.
4. Terdapat hubungan tingkat nyeri *Low Back Pain* (LBP) dengan *Activity Daily Living* (ADL) lansia di Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota dimana semakin menurun tingkat nyeri *Low Back Pain* (LBP) pada lansia maka kemandirian dalam menjalankan *Activity Daily Living* (ADL) lansia semakin baik.

#### **7.2 Saran**

##### **1. Bagi Lansia**

Lansia diharapkan untuk lebih sadar terhadap keluhan nyeri punggung bawah yang dirasakan dan memeriksakan segera ke fasilitas kesehatan agar segera mendapatkan tatalaksana medikamentosa untuk tindakan kuratif dan terapi sebagai rehabilitatif. Lansia diharapkan tetap aktif melakukan upaya-upaya untuk melatih kekuatan tulang, otot dan sendi nya, seperti rutin melakukan program-program senam yang teratur diadakan oleh pihak Jorong dan Nagari. Bagi lansia yang belum berpartisipasi dalam kegiatan tersebut agar dapat bergabung. Dan kegiatan olahraga seperti senam dapat menjadikan lansia aktif dan mandiri dalam *menjalankan Activity Daily Living* (ADL) nya.

##### **2. Bagi Keluarga**

Keluarga hendaknya dapat memberikan perhatian yang lebih baik kepada kondisi *Low Back Pain* (LBP) dan *Activity Daily Living* (ADL) lansia. Keluarga

dapat mengupayakan adanya terapi, dukungan moril untuk menurunkan *Low Back Pain* (LBP) lansia.

#### 1. Bagi Petugas Kesehatan

Petugas kesehatan diharapkan tetap aktif melakukan promosi kesehatan melalui penyuluhan gerakan masyarakat baik secara kelompok maupun tatap muka oleh petugas pelayanan kesehatan secara intensif untuk melakukan senam lansia rutin dan menyusun program program yang lebih baik demi menurunkan nyeri *Low Back Pain*.

#### 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya hendaknya menambahkan faktor-faktor lain yang berhubungan dengan *Low Back Pain*, misalnya Usia, Jenis Kelamin, IMT, merokok, Riwayat pekerjaan, kebiasaan berolahraga, genetik dan sebagainya, sehingga diketahui faktor manakah yang paling dominan berhubungan dengan *Low Back Pain*. Selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian yang lebih luas lagi dengan design dan metode penelitian yang berbeda sehingga penelitian akan lebih bermanfaat.

