

BAB 7 PENUTUP

7.1 Kesimpulan

1. Distribusi frekuensi derajat nyeri *low back pain* di wilayah kerja Puskesmas Padang Kandis Kecamatan Guguk Kabupaten Lima Puluh Kota sebagian berada di derajat ringan.
2. Distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani berdasarkan jenis kelamin pada di wilayah kerja Puskesmas Padang Kandis Kecamatan Guguk Kabupaten Lima Puluh Kota sebagian besar adalah kurang baik.
3. Tidak terdapat hubungan derajat nyeri *low back pain* dengan tingkat kebugaran jasmani pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Padang Kandis Kecamatan Guguk Kabupaten Lima Puluh Kota.

7.2 Saran

1. Bagi Lansia

Lansia diharapkan memiliki kesadaran yang lebih baik untuk mengetahui tindakan dan preventif terhadap keluhan nyeri punggung bawah (LBP) yang dialami, dengan memeriksakan keluhannya kepada fasilitas kesehatan untuk mendapatkan tatalaksana komprehensif untuk memperoleh tindakan kuratif dan rehabilitatif yang diharapkan dapat mengurangi derajat nyeri *low back pain* yang diderita. Selain itu, para lansia juga diharapkan untuk merawat kebugaran tubuh mereka secara teratur dengan mengikuti program-program senam yang diadakan oleh pihak Jorong dan Nagari. Bagi lansia yang belum mengambil bagian dalam kegiatan semacam ini, direkomendasikan untuk bergabung dan dengan semangat penuh mengambil langkah untuk meningkatkan kebugaran jasmani mereka.

2. Bagi Keluarga

Keluarga nantinya diharapkan dapat memberikan perhatian dan dukungan yang lebih baik kepada kondisi *low back pain* (LBP) dan kebugaran jasmani lansia. Dukungan yang diberikan dapat berupa dukungan psikologis dan moril untuk membantu upaya menurunkan derajat nyeri *low back pain*.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk penelitian selanjutnya, perlu adanya penelitian yang menghubungkan faktor-faktor yang lebih komprehensif untuk mengidentifikasi dalam pengaruh kebugaran jasmani seperti usia, jenis kelamin, genetik, makanan dan kebiasaan merokok. Kemudian, perlu adanya penelitian lanjutan yang mencari tahu korelasi antara hasil tes tingkat kebugaran jasmani dengan jenis dan intensitas olahraga yang dilakukan lansia setiap hari.

