

BAB VI

PENUTUP

VI.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil studi kasus dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa *Core Stability Exercise* dapat meningkatkan lingkup gerak sendi pada penderita *Low Back Pain Chronic*. Pada studi kasus ini ada peningkatan pada gerakan *fleksi lumbal, ekstensi lumbal* dan *lateral fleksi lumba* setelah 12 kali terapi.

VI.2 Saran

Pada karya tulis ini jumlah sampel yang digunakan satu pasien, satu variabel sehingga dapatdi kembangkan lebih lanjut untuk dijadikan penelitian yang lebih melibatkan sampel yang lebih banyak lagi dan lebih banyak mengambil variabel.

