

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan keseluruhan penerapan *william flexion exercise* sebanyak tiga kali seminggu selama ± 10 menit/sesi menunjukkan adanya perbedaan nilai *mean pre test* sebesar 4,75 menjadi 3,00 pada *post test* dengan selisih nilai mean sebesar 1,75 serta nilai pada uji *paired t-test* yaitu $p=0,006$ ($p<0,05$), yang menegaskan adanya perbedaan bermakna antara sebelum dan sesudah dilakukan WFE terhadap penurunan tingkat nyeri punggung bawah pada perawat. Sebelum intervensi, seluruh perawat (100%) mengalami nyeri sedang (skala 4–6). Setelah intervensi, terjadi penurunan nyeri pada semua perawat, yaitu satu perawat (25%) nyeri ringan skala 2, dua perawat (50%) dengan nyeri skala 3, dan satu perawat (25%) berada pada kategori nyeri sedang dengan skala nyeri 4. Secara keseluruhan, penurunan nyeri berkisar 1–2 poin pada masing-masing perawat.

V.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, penulis memberikan saran kepada beberapa pihak, antara lain:

a. Bagi Rumah Sakit

Rumah sakit diharapkan dapat memasukkan *william flexion exercise* ke dalam Standar Operasional Prosedur promosi kesehatan kerja serta mengadakan pelatihan bagi kepala ruangan dan perwakilan perawat agar mampu menjadi fasilitator dan motivator dalam penerapan latihan di setiap unit kerja sehingga dapat menurunkan kejadian *low back pain* pada perawat

b. Bagi Profesi Perawat

Perawat diharapkan melakukan *william flexion exercise* secara mandiri dan teratur untuk menjaga kebugaran dan mengurangi risiko nyeri punggung bawah serta disarankan untuk menerapkan prinsip *body alignment* yang tepat saat melakukan tindakan keperawatan

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Rahma Wati Dewi, 2026

PENERAPAN EVIDENCE BASED NURSING WILLIAM FLEXION EXERCISE DALAM MENGURANGI NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA PERAWAT DI RUANG RAWAT INAP RSUD PASAR MINGGU

UPN “Veteran” Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan cakupan lebih luas, meliputi jumlah responden, durasi intervensi, dan desain penelitian agar hasil lebih komprehensif serta mengeksplorasi aspek kognitif dan psikomotor perawat dalam penerapan *william flexion exercise*.