

BAB VI

PENUTUP

VI.1 Kesimpulan

Dari hasil analisa, menelaah dan pembahasan terdapat 5 artikel ilmiah dalam *literature review* ini dan dapat di simpulkan bahwa :

- a. Pada 4 jurnal menunjukkan hasil yang signifikan bahwa latihan stabilisasi lumbal dapat meningkatkan *muscle endurance* pada penderita HNP lumbal
- b. Pada 1 jurnal menunjukkan hasil tidak signifikan karena latihan tersebut meningkatkan gerakan panggul dan punggung.
- c. Stabilisasi lumbal dinilai lebih efektif dibandingkan program latihan lainnya, karena mudah diaplikasikan dan lebih efisien