

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan:

- a. Seluruh subjek penelitian pada kedua kelompok perlakuan berjenis kelamin perempuan dengan rata-rata usia pada kelompok *McKenzie Exercise* adalah 44,4 tahun dan kelompok *Williams Flexion Exercise* adalah 43,3 tahun, masa kerja kelompok *McKenzie Exercise* adalah 27,5 tahun dan pada kelompok *Williams Flexion Exercise* rata-rata 28 tahun, IMT kedua kelompok mayoritas adalah *overweight*, dan intensitas nyeri sebelum perlakuan pada kedua kelompok adalah 5 yang termasuk ke dalam kelompok nyeri sedang.
- b. Terdapat pengaruh *McKenzie Exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri LBP pada pekerja batik di Kampung Batik Giriloyo tahun 2019.
- c. Terdapat pengaruh *Williams Flexion Exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri LBP pada pekerja batik di Kampung Batik Giriloyo tahun 2019.
- d. Tidak terdapat perbedaan efektivitas antara *McKenzie Exercise* dan *Williams Flexion Exercise* dalam menurunkan intensitas nyeri LBP pada pekerja batik di Kampung Batik Giriloyo tahun 2019.

V.2 Saran

- a. Bagi pekerja batik di Kampung Batik Giriloyo dapat melakukan salah satu *exercise* yaitu *McKenzie Exercise* atau *Williams Flexion Exercise* secara rutin serta melakukan kegiatan membuat batik dengan posisi yang ergonomis untuk dapat mencegah dan mengurangi keluhan LBP sehingga dapat meningkatkan produktivitas kerja.
- b. Bagi tempat penelitian dapat dilakukan program *exercise* yang rutin untuk dapat mencegah kejadian LBP pada pekerja batik di lingkungan Kampung

Batik Giriloyo sehingga produksi batik tulis Kampung Giriloyo dapat meningkat.

- c. Bagi penelitian selanjutnya dapat dilakukan penelitian dengan mengkombinasikan kedua *exercise* tersebut dan penentuan keluhan LBP non-spesifik oleh dokter dengan menggunakan pemeriksaan yang memadai serta dapat dilakukan penelitian selanjutnya dengan variabel dependen yang berbeda dari penelitian ini seperti ROM dan tingkat fungsional Sehingga manfaat dari kedua *exercise* dapat diketahui secara lebih luas.

