

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Terdapat suatu pengaruh yang signifikan dari peregangan terhadap gejala LBP. Peregangan dapat berpengaruh dalam menurunkan gejala LBP yang berupa rasa nyeri karena gerakan dalam peregangan bermanfaat untuk kesehatan sistem muskuloskeletal dan mencegah terjadinya cedera. Pengaruh peregangan terhadap gejala LBP juga dibuktikan dari penelitian yang dibahas dalam studi ini dimana 95% jurnal yang dibahas menunjukkan hasil yang positif.

Di dalam peregangan terdapat faktor-faktor yang membuat peregangan dapat berpengaruh terhadap gejala LBP diantaranya yaitu pemilihan gerakan peregangan dan durasi intervensi.

V.2 Saran

Dari studi literatur yang sudah dilakukan, saran yang dapat diberikan penulis ditujukan kepada:

a. Masyarakat Umum

Untuk masyarakat umum disarankan untuk selalu memperhatikan kesehatan. Penulis menyarankan untuk melakukan peregangan baik sebelum dan sesudah beraktifitas, tidak lupa penulis juga menyarankan untuk memilih gerakan dan durasi peregangan sesuai dengan kondisi tubuh masing-masing.

b. Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya dengan topik serupa, sebaiknya melakukan penelitian dengan bahasan terkait pengaruh peregangan terhadap gejala LBP yang lebih beragam dan lengkap dari penulis.