

BAB VI

PENUTUP

VI.1 KESIMPULAN

Dengan pemberian *Core Stability Exercise* sebanyak 10 kali terapi selama 5 minggu didapatkan hasil penurunan nyeri diam, nyeri gerak dan nyeri tekan pada pasien *Spondylosis Lumbalis*.

VI.2 SARAN

a. Bagi Pasien

Bagi pasien penderita *Low Back Pain* akibat *Spondylosis Lumbal* supaya pelaksanaan terapi latihan berhasil, sebaiknya diperlukan kerjasama yang baik antara pasien dan fisioterapis serta didukung dari diri pasien sendiri dengan melaksanakan latihan home program yang sudah diberikan oleh fisioterapis.

b. Bagi Terapis

Terapis harus mengacu pada literature atau jurnal untuk jenis intervensi yang akan diberikan pada pasien. Jadi setiap gerakan latihan yang diberikan mempunyai tujuan yang jelas karena latihan tersebut bisa dipertanggung jawabkan.