BAB V
SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti menarik simpulan sebagai berikut:

1. Tingkat nyeri pada penderita nyeri punggung bawah sebelum dilakukan latihan Fleksi William (*Stretching*) di Wilayah Kerja Puskesmas Pasangkayu sebagian besar dengan kategori berat
2. Tingkat nyeri pada penderita nyeri punggung bawah sesudah dilakukan latihan Fleksi William (*Stretching*) di Wilayah Kerja Puskesmas Pasangkayu sebagian besar dengan kategori ringan
3. Terdapat pengaruh latihan fleksi william (*stretching*) terhadap tingkat nyeri pada penderita nyeri punggung bawah di wilayah kerja Puskesmas Pasangkayu

B. Saran

1. Bagi STIKes Widya Nusantara Palu

   Bagi pihak institusi disarankan untuk memasukan materi tentang latihan atau terapi fleksi william (*stretching*) ke dalam bahan pembelajaran mata kuliah keperawatan medikal bedah sebagai salah satu contoh terapi komplementer, agar dapat meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam melakukan manajemen nyeri.

2. Bagi Masyarakat

   Disarankan agar dapat menerapkan latihan fleksi william (*stretching*) sebagai upaya pencegahan atau penatalaksanaan nyeri punggung bawah yang dialami.

3. Bagi Puskesmas Pasangkayu

   Disarankan pada pihak puskesmas agar menerapkan latihan fleksi william (*stretching*) pada pasien nyeri punggung bawah, serta memberikan

pelatihan tentang latihan fleksi william (*stretching*) pada petugas puskesmas guna meningkatkan pelayanan dalam manajemen nyeri.