

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Setelah melakukan penelitian tentang pengalaman pasien *low back pain/LBP* dalam mengatasi nyeri maka Kesimpulan dari peneliti ini adalah:

- a. Pada peneliti ini didapatkan pasien nyeri punggung bawah di rumah sakit disebabkan oleh beberapa faktor resiko seperti jatuh dikamar mandi, mengangkat beban berat, dan lama bekerja, yang berdampak pada kesehatan pasien.
- b. Dari penelitian ini, diketahui bahwa skala nyeri yang dialami pasien masih berada dikategori ringan, sedang, dan juga berat. Perlu dilakukan beberapa cara agar skala nyeri yang dialami pasien bisa berkurang.
- c. Dari penelitian ini diketahui bahwa cara mengatasi nyeri punggung bawah dengan cara terapi pijit dan juga olahraga. Ada juga mengatasi nyeri dengan berobat ke rumah sakit dengan fisioterapi.
- d. Dari penelitian ini diketahui bahwa cara mengalihkan rasa sakit pada saat nyeri bisa dengan Teknik distraksi. Teknik distraksi suatu metode untuk pasien bisa mengalihkan rasa nyeri yang dirasakan. Agar pasien dapat mengalihkan rasa nyeri yang dialaminya harus rajin melakukan terapi agar nyerinya bisa berkurang.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Responden

Pasien diharapkan menjaga dan mempertahankan otot dengan melakukan olahraga, senam dan peregangan otot agar nyerinya bisa berkurang.

5.2.2 Bagi Rumah Sakit Haji

Diharapkan tenaga kesehatan dapat memberikan edukasi tentang nyeri agar penderita LBP dan dapat diadakan kegiatan kesehatan seperti senam agar pasien lebih rajin dalam melakukannya.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Melakukan penelitian selanjutnya tentang pengalaman pasien low back pain dalam mengatasi nyeri