

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **1.1 Kesimpulan**

Ada perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah senam *low back pain* (LBP) dengan nilai sig.  $0,001 < 0,05$ .

#### **1.2 Saran**

##### **1.2.1 Bagi Pasien LBP**

Senam LBP dapat digunakan pasien untuk membantu mengurangi nyeri *low back pain* sehingga meningkatkan kualitas tidur pasien.

##### **1.2.2 Bagi Keluarga Pasien**

Keluarga dapat mendampingi pasien dalam melaksanakan senam dan membantu pasien untuk menjadwalkan senam pasien.

##### **1.2.3 Bagi UPT Puskesmas Tanjung Rejo**

Puskesmas dapat memberikan intervensi mandiri kepada pasien *low back pain* dengan menggunakan senam LBP baik secara langsung maupun dengan menggunakan video edukasi.

##### **1.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Sebagai sumber dan referensi untuk perbandingan bagi peneliti dalam melakukan penelitian selanjutnya