

## BAB VII

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan penelusuran *literature review* terhadap 7 jurnal tentang pengaruh senam lansia terhadap penurunan nyeri punggung bawah (*Low Back Pain*) pada lansia, maka dapat disimpulkan bahwa pemberian senam lansia berpengaruh dalam menurunkan tingkat nyeri punggung bawah pada lansia, karena senam lansia merupakan salah satu alternatif yang paling aman sekaligus mempunyai terapi yang bisa mengurangi penurunan tingkat nyeri. Oleh karena itu sering digunakan untuk meringankan nyeri khususnya nyeri LBP.

#### B. Saran

##### 1. Peneliti

*Literature review* diharapkan dapat menjadi masukan untuk menambah ilmu keperawatan khususnya tentang nyeri punggung bawah (*Low Back Pain*) pada lansia bagi mahasiswa keperawatan sebagai bahan referensi pengembangan mata kuliah keperawatan dan dapat dijadikan keustakaan serta sebagai acuan bagi penelitian selanjutnya.

##### 2. Bagi Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

*Literature review* ini dapat digunakan oleh instituti pendidikan keperawatan sebagai sumber literatur agar lebih meningkatkan pengetahuan dan kemampuan mahasiswa dalam memahami pentingnya

terapi non farmakologis terutama pemberian senam lansia yang mengalami nyeri punggung bawah.

### 3. Bagi Profesi Perawat

*Literature review* ini dapat dijadikan sebagai gambaran bagi perawat dalam memberikan informasi yang tepat bagi masyarakat khususnya lansia, untuk memanfaatkan senam lansia sebagai salah satu alternatif untuk meningkatkan kemampuan fungsional lansia.

### 4. Peneliti Selanjutnya

Pada penelitian selanjutnya semoga *literature review* ini dapat menjadi acuan atau data dasar untuk mengembangkan dan melakukan penelitian, disarankan untuk melakukan intervensi lebih lama dengan jumlah sampel yang lebih banyak dan penelitian untuk selanjutnya bisa menambahkan durasi waktu dalam pemberian intervensi juga adanya kelompok kontrol untuk membandingkan adanya penurunan nyeri yang diderita oleh penderita LBP.