

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di Kartika Dewi Group, Lembah Fitness, dan bahtera Fitness, didapatkan hasil sebagai berikut: insidensi *Low Back Pain* (Nyeri Punggung Bawah) pada komunitas *fitness center* adalah sebesar 40% dengan kejadian lebih banyak pada laki-laki daripada perempuan dan sebagian besar merupakan nyeri akut. Serta tidak ada pengaruhnya antara jenis kelamin, usia, penggunaan instruktur, lama dan frekuensi berlatih setiap minggu dengan kejadian timbulnya nyeri punggung bawah pada komunitas *fitness center*.

B. SARAN

Sesuai dengan penelitian ini, hubungan timbulnya dan jenis-jenis *Low Back Pain* pada komunitas *fitness center*, maka saran-saran yang dapat dikemukakan adalah:

1. Bagi anggota komunitas *fitness center*, sebelum latihan hendaknya melakukan pemanasan yang cukup.

2. Sebelum menggunakan alat latihan, hendaknya bertanya terlebih dahulu tentang cara penggunaannya yang benar kepada instruktur agar tidak salah dalam menggunakan alat tersebut.
3. Mencari tahu informasi tentang jenis-jenis latihan yang beresiko untuk menimbulkan nyeri punggung bawah.
4. Hendaknya bertanya kepada instruktur dalam hal porsi latihan yang harus dilakukan sesuai dengan kondisi tubuh masing-masing agar tidak melakukan latihan yang melebihi kemampuan masing-masing tubuh.
5. Perlu penelitian lebih lanjut mengenai *Low Back Pain* (Nyeri Punggung Bawah) terutama tentang hal-hal yang dapat mempengaruhi dan yang dapat mengurangi timbulnya LBP pada komunitas *fitness center*.
6. Perlu penelitian lebih lanjut mengenai bentuk latihan yang beresiko dan yang tidak beresiko menimbulkan nyeri punggung bawah.