

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penjelasan pada penelitian dan pembahasan, didapatkan kesimpulan bahwa

1. Terdapat Pengaruh Yang Signifikan Gabungan *Massage* Dan *Infra Merah* Terhadap Penurunan Kadar Rasa Nyeri Pada Pasien”.
2. Terdapat Pengaruh Yang Signifikan Gabungan *Massage* Dan *Infra Merah* Terhadap Rom (*Range Of Motion*) Pada Pasien LBP”.

5.2 Implikasi

1. Implikasi Teoritis

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan *Massage* Dan *Infra Merah* berpengaruh signifikan Terhadap Rom (*Range Of Motion*) Dan Penurunan Kadar Rasa Nyeri Pada Pasien LBP. Hal ini menjadi petunjuk bahwa penerapan *Massage* Dan *Infra Merah* berpengaruh signifikan Terhadap Rom (*Range Of Motion*) Dan Penurunan Kadar Rasa Nyeri Pada Pasien LBP.

2. Implikasi Praktis

Hasil penelitian ini secara praktis diharapkan bisa menjadi pengobatan nonfarmakologis dalam menangani peningkatan *range of motion* (ROM) dan penurunan nyeri pasien *low back pain* (LBP).

5.3 Saran

Berdasarkan hasil analisis dan simpulan hasil penelitian, maka perlu penulis ajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi pasien penderita *LBP*, *Massage* Dan *Infra Merah* dapatdiaplikasikan kepada penderita *LBP*.
2. Bagi perkembangan ilmu keolahragaan dan kesehatan, hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam terapi *LBP*.
3. Bagi peneliti yang akan meneliti lebih lanjut, agar terdapat kontrol kepada subjek dalam melakukan aktivitas dan variabel perancu.