

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Pengaruh *Core Stability Exercise* Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring Masa Pandemi Covid-19, didapatkan hasil:

1. Hampir setengahnya dari responden merasakan nyeri punggung bawah dengan skala nyeri 3 (yaitu nyeri terasa namun masih bisa ditoleransi, seperti mendapatkan pukulan hidung) sebelum dilakukannya *core stability exercise* . .
2. Hampir seluruh responden merasakan nyeri punggung bawah dengan skala 1 (yaitu nyeri yang sangat ringan, dan bahkan nyeri hampir tidak terasa) setelah dilakukannya *core stability exercise*..
3. Terdapat perbedaan keluhan nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukannya *core stability exercise*, dengan menggunakan uji *Wilcoxon ranked test* dengan nilai *p-value* yang didapat adalah 0,000, artinya $p < 0,05$.

Terdapat perbedaan atau ada pengaruh yang signifikan antara pemberian *Core Stability Exercise* Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring Masa Pandemi Covid-19.

6.2 Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan diatas, peneliti dapat memberikan saran terkait penelitian ini sebagai berikut: