BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Merujuk pada hasil penelitian serta pembahasan terkait pengaruh pemberian stretching dan kompres hangat terhadap nyeri otot pada atlet UKM bola voli Universitas An Nuur Purwodadi, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebelum dilakukan tindakan *pre stretching* dan kompres menunjukan 12 responden (70,59%) mengalami sekala nyeri 5.
2. Setelah dilakukan tindakan *post stretching* dan kompres hangat 10 responden (58,82%) menunjuk sekala nyeri 1.
3. Dalam hal ini terjadi penurunan skala nyeri yang signifikan di kelompok eksperimen dengan rata-rata penurunan mencapai skala 1. Artinya, terdapat korelasi yang sangat kuat yang menunjukkan bahwa ada pengaruh stretching dan kompres hangat terhadap menurunkan nyeri otot.
4. Sebelum dilakukan tindakan *stretching* di kelompok *pre kontrol* bersekala nyeri 5 berjumlah 12 responden (70,59%).
5. Setelah dilakukan tindakan *stretching* di kelompok *post kontrol* berjumlah 3 responden (17,65%) menunjuk sekala nyeri 2.
6. Setelah dilakukan tindakan *stretching* ada penurunan sekala nyeri pada kelompok kontrol, artinya terdapat korelasi yang kuat menunjukan bahwa ada pengaruh *stretching* terhadap penurunan nyeri otot.

7. Setelah dilakukan analisa dan perbandingan antara kelompok eksperimen yang berikan kombinasi *stretching* dan kompres hangat dengankelompok kontrol yang di berikan tindakan *stretching* dikatakan ada perbedaan pengaruh pemberian kombinasi *stretching* dan kompres hangat dengan hanya pemberian *stretching* terhadap nyeri otot, dan didapatkan koefisien korelasi sebesar 25.29 pada kelompok eksperimen yang diberikan kombinasi *Stretching* dan kompres hangat, artinya terdapat perbedaan pengaruh yang sangat kuat menunjukan bahwa kombinasi *stretching* dan kompres hangat terhadap penurunan nyeri otot.

B. Saran

Merujuk dalam hasil penelitian yang sudah dilaksanakan, terdapat saran yang perlu dipertimbangkan, yakni sebagai berikut ini:

1. Teoritis

   Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memperkukuh teori yang relevan sekaligus menjadi acuan bagi peneliti berikutnya terkait stretching dan kompres hangat terhadap nyeri otot.

2. Praktis

   a. Bagi institusi

      Institusi pendidikan diharapkan menjadikan penanganan nyeri otot dengan kombinasi *stretching* dah kompres hangat sebagai masukan dalam bidang perpustakaan yang dijadikan referensi bagi institusi maupun mahasiswa.

b. Bagi peneliti

Penelitian ini menghadirkan pengetahuan, pengalaman, sekaligus pembelajaran bagi peneliti, terutama dalam penanganan non-farmakologis nyeri otot melalui kombinasi stretching dan kompres hangat.

a. Bagi mahasiswa

Penulisan skripsi ini dapat mahasiswa jadikan sebagai bahan referensi dalam melakukan tindakan praktik di lingkungan masyarakat maupun di pelayanan kesehatan.

b. Bagi masyarakat

Dengan penelitian ini diharapkandapat meningkatkan informasi masyarakat dan atlet tentang pengobatan non-farmakologi yaitu stretching dan kompres hangat untuk meredakan rasa nyeri atau menghilangkan rasa nyeri, dapat digunakan untuk menambah pengetahuan tentang nyeri otot atau mengetahui faktor-faktor terjadinya nyeri otot agar bisa mengantisipasi kedepannya.