BAB VII
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian efektivitas *williams flexion exercise* dengan *back massage* terhadap nyeri punggung bawah dan disabilitas pada ibu hamil dapat disimpulkan :

1. Gambaran karakteristik responden usia responden pada penelitian ini berada pada rerata usia 28 tahun, usia kehamilan 32 minggu, paritas ibu multigarvida, ibu banyak tidak bekerja, memiliki pendidikan menengah (SMA/SMK), sebagian besar ibu *overweight*, dan memiliki aktivitas ringan.
2. Rata-rata skala nyeri ibu hamil sebelum diberi intervensi 4,90 dan setelah diberi intervensi menjadi 2,55, untuk kelompok kontrol sebelum 4,85 menjadi 3,45. Ada pengaruh penurunan secara signifikan pada kelompok WFE dan *back massage* didapatkan *p-value* 0,001
3. Rata-rata disabilitas ibu hamil sebelum diberi intervensi 19,30 menjadi 16,95, sedangkan kelompok kontrol 18,70 menjadi 17,35.
4. Efektivitas penurunan skala nyeri pada kelompok intervensi (45,56%) ,kontrol (27,42%), sedangkan penurunan disabilitas intervensi (12,17%), kontrol (7,21%).

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, peneliti ingin memberikan saran kepada beberapa pihak terkait antara lain :

1. Bagi perawat dan bidan

   Memberikan tindakan dan keterampilan WFE pada ibu hamil dalam mengatasi nyeri punggung bawah dan disabilitas.
2. Bagi ibu hamil

   Ibu hamil diharapakan menggunakan WFE sebagai salah satu keterampilan dalam mengatasi nyeri punggung bawah dan disabilitas dirumah.
3. Bagi Mahasiswa dan Dosen Politeknik Kesehatan Bengkulu

a. Mahasiswa diharapkan mengatasi nyeri punggung bawah akibat kehamilan dan dapat menerapkan intervensi WFE dalam praktek klinik.
b. Dapat menjadi referensi pengembangan penelitian dosen/mahasiswa selanjutnya dan hasil penelitian juga dapat dijadikan sebagai bahan ajar.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya
   a. Peneliti selanjutnya dapat menggembangkan metode terbaru dan model yang berbeda dalam menurunkan disabilitas ibu hamil.
   b. Meneliti tentang pengaruh uji multivariate dan jenis populasi dan sampel yang berbeda tempat.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu