BAB VII
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Mayoritas responden dalam penelitian ini berada pada rentang usia reproduktif normal (19–30 tahun), Usia kehamilan dalam penelitian ini berada pada usia 30 Minggu,dan indek masa tubu dalam penelitian ini adalah Normal,hampir seluruhnya memiliki tingkat aktivitas fisik sedang, dan sebagian besar merupakan ibu hamil primipara.

2. Nilai rata-rata skala nyeri punggung pada kelompok intervensi sebelum pemberian terapi adalah 6,10 dan menurun menjadi 3,46 setelah intervensi. Sementara itu, pada kelompok kontrol, skor nyeri sebelum intervensi sebesar 5,56 dan setelah intervensi turun menjadi 4,30.

3. Terdapat perbedaan yang signifikan antara selisih rata-rata nyeri punggung sebelum dan sesudah intervensi pada kedua kelompok, dengan nilai 3,46 pada kelompok intervensi dan 4,30 pada kelompok kontrol.

4. Ditemukan adanya pengaruh positif dari teknik pelvic rocking exercise dan kompres hangat terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester ketiga.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, peneliti menyampaikan beberapa rekomendasi kepada pihak terkait, sebagai berikut:

1. Untuk Tenaga Kesehatan (Perawat dan Bidan):

   Intervensi ini dapat dijadikan alternatif dalam upaya mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester tiga.

   Disarankan untuk menetapkan *pelvic rocking exercise* dengan kompres hangat sebagai bagian dari Standar Operasional Prosedur (SOP) di Praktik Mandiri Bidan (PMB).

2. Untuk Tenaga Pendidik dan Mahasiswa Keperawatan:

   Intervensi ini dapat dimasukkan ke dalam materi pembelajaran keperawatan sebagai salah satu pendekatan asuhan pada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung. Selain itu, intervensi ini juga dapat diterapkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat oleh mahasiswa maupun dosen.

3. Untuk Peneliti Selanjutnya (Mahasiswa)

   Diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan pendekatan metodologi yang berbeda dan mempertimbangkan pengaruh variabel perancu dalam penanganan nyeri punggung pada ibu hamil..

4. Untuk Ibu Hamil

   Diharapkan ibu hamil memperoleh pengetahuan tentang cara meredakan nyeri punggung bawah dan mampu mempraktikkan *pelvic rocking exercise* serta kompres hangat secara mandiri dalam berbagai situasi selama masa kehamilan.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu