

BAB V

PENUTUP

Setelah peneliti melakukan penelitian dengan judul “Perbedaan Efektivitas Senam Hamil dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III” peneliti dapat menarik kesimpulan, saran serta rekomendasi.

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan analisa data dalam penelitian yang dilakukan maka dapat disimpulkan :

- a. Intensitas nyeri punggung ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Kendalsari dan PMB Yulis Indriana sebelum diberikan perlakuan yoga hamil dan senam hamil, memiliki skala nyeri tertinggi yang termasuk dalam kategori nyeri berat. Intensitas nyeri ini dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah tingkat persepsi nyeri, pengalaman masa lalu, nilai budaya, kesehatan fisik dan mental, cemas, usia , kenaikan berat badan, dan lain-lain.
- b. Intensitas nyeri punggung ibu hamil setelah dilakukan senam yoga dan senam hamil, memiliki skala nyeri tinggi yang termasuk dalam kategori sedang. Gerakan senam hamil dan yoga hamil yang diberikan memiliki manfaat meningkatkan fungsi organ secara keseluruhan, membantu membangun pandangan hidup lebih positif, mengintensifkan toleransi terhadap rasa sakit, menciptakan keseimbangan energi tubuh untuk menerima oksigen lebih optimal, mengurangi ketegangan tubuh,

meningkatkan keseimbangan tubuh, meningkatkan sirkulasi darah, dan kelenturan otot, sehingga dapat terjadi penurunan intensitas nyeri punggung.

- c. Berdasarkan *Paired Sample T-Test*, didapatkan pada yoga hamil dan senam hamil memiliki p value lebih kecil dari taraf signifikan yaitu ($0,00 < 0,05$). Dengan demikian H_0 ditolak, artinya ada pengaruh yoga hamil dan senam hamil terhadap intensitas nyeri punggung ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Kendalsari dan PMB Yulis Indriana. Sedangkan berdasarkan pengujian *Independent Sample T-Test*, didapatkan pada yoga hamil dan senam hamil memiliki p value lebih kecil dari taraf signifikansi yaitu ($0,01 < 0,05$). Dengan demikian H_0 ditolak artinya ada perbedaan senam yoga dan senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Perbedaan terdapat dapat rata-rata nilai yoga hamil yang lebih rendah dari senam hamil.
- d. Melakukan yoga hamil dan senam hamil secara teratur dan benar dapat menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Kedua perlakuan tersebut dapat mengkondisikan tubuh, pikiran, dan emosi kedalam kondisi yang harmonis sehingga dapat merangsang produksi *endorphine* di dalam aliran darah yang akan terpompa keseluruh bagian tubuh dan produksi hormon *endorphine* yang mampu mengurnagu rasa nyeri secara alamiah.

5.2. Saran

5.2.1. Bagi Bidan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa yoga dan senam hamil dapat menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Hasil penelitian ini dapat menjadi informasi tambahan bagi para petugas kesehatan khususnya bidan untuk memberikan kenyamanan pada ibu hamil yaitu dengan memberikan KIE pada pemeriksaan ANC terutama trimester III agar ibu yang mengalami nyeri punggung rutin mengikuti senam hamil atau senam yoga dengan tujuan dapat menurunkan keluhan nyeri punggung pada ibu hamil.

5.2.2. Bagi Responden

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa yoga hamil dan senam hamil dapat menurunkan intensitas nyeri punggung ibu hamil trimester III. Masyarakat khususnya ibu hamil yang menjadi responden dalam penelitian ini dapat mengetahui manfaat senam hamil dan yoga hamil dapat mengurangi nyeri punggung sehingga diharapkan responden dapat menyampaikan pengalamannya saat melakukan senam hamil dan yoga hamil kepada masyarakat lain agar tertarik dan mau melakukan yoga hamil atau senam hamil saat hamil.

5.2.3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan hasil ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam penelitian selanjutnya dan untuk mengembangkan penelitian tentang intensitas nyeri pada ibu hamil

misalnya memberikan perlakuan dengan metode lain, mengidentifikasi faktor-faktor penyebab nyeri punggung ibu hamil yang lain, dan melakukan pengukuran intensitas nyeri lebih intensif dan berkesinambungan setelah melakukan yoga dan senam hamil.