

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan latihan senam hamil dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan latihan senam hamil didapatkan skala nyeri pada subjek I yaitu skala 6 dengan kategori nyeri sedang dan pada subjek II yaitu skala 5 dengan kategori nyeri sedang pula hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor. Subjek I dan II disebabkan oleh kelelahan karena banyaknya aktivitas dan kesalahan posisi badan saat tidur. Kedua subjek sama- sama belum pernah mengikuti latihan senam hamil.
2. Setelah peneliti melatih senam hamil subjek studi kasus selama enam kali pertemuan dalam tiga minggu dengan hasil skoring rata-rata terhadap observasi gerakan senam hamil yaitu subjek I dan II melakukan latihan senam hamil dalam kategori baik. Subjek I mengalami penurunan skala nyeri yaitu yang semula memiliki skala nyeri 6 dengan kategori nyeri sedang menjadi skala nyeri 3 dengan kategori nyeri ringan. Pada subjek II mengalami penurunan skala nyeri yaitu yang semula memiliki skala nyeri 5 dengan kategori nyeri sedang menjadi skala nyeri 1 dengan kategori nyeri ringan. Kategori nyeri punggung bawah pada subjek I dan II sama- sama mengalami penurunan.

## **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil analisa dan pembahasan yang dipaparkan sebelumnya disarankan untuk:

### **5.2.1 Subjek Studi Kasus**

Sebaiknya ibu hamil mengikuti kelas ibu hamil yang diadakan oleh pihak Puskesmas supaya dapat melakukan latihan senam hamil sesuai kebutuhan untuk persiapan persalinan dan mengurangi aktivitas yang terlalu banyak saat mencapai usia kehamilan trimester III.

### **5.2.2 Peneliti Selanjutnya**

Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini sebaiknya menggunakan alternatif upaya non farmakologi lain untuk dapat memberikan hasil yang maksimal dalam menurunkan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III dan menggunakan banyak responden supaya mendapatkan hasil yang maksimal.

### **5.2.3 Puskesmas**

Meningkatkan upaya sosialisasi latihan senam hamil secara rutin sebagai suatu anjuran program khususnya bagi ibu hamil trimester III. Diperlukan suatu upaya tindak lanjut dengan mengadakan latihan senam hamil di sekitar lingkungan tempat tinggal ibu hamil sehingga mudah dijangkau. Hal ini dapat didukung oleh kader ibu hamil daerah setempat untuk mengumpulkan ibu hamil didaerahnya supaya mengikuti latihan senam hamil yang diadakan. Sehingga keluhan- keluhan yang dirasakan ibu hamil dapat diminimalkan secara

nonfarmakologis dan dapat digunakan sebagai alternatif pencegahan secara dini terjadinya kelahiran bayi prematur atau gangguan kesehatan yang mengancam keselamatan ibu dan janin.

#### **5.2.4 Institusi Keperawatan**

Mengenalkan kepada masyarakat khususnya ibu hamil trimester III bahwa nyeri punggung bawah dapat dikurangi dengan cara non farmakologi yaitu dengan melakukan latihan senam hamil secara teratur.