

BAB 5

PENUTUP

Setelah peneliti melakukan penelitian dengan judul “ Pengaruh Yoga Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III ” peneliti dapat memberikan 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 Junrejo sebelum diberikan perlakuan yoga hamil, memiliki skala nyeri tertinggi yang termasuk dalam kategori nyeri berat. Intensitas nyeri ini dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah arteri nyeri, tingkat persepsi nyeri, pengalaman masa lalu, nilai budaya, kesehatan fisik dan mental, takut, cemas, usia dan lain-lain
- b. Intensitas nyeri punggung ibu hamil trimester III setelah diberikan perlakuan yoga hamil, memiliki skala nyeri tertinggi yang termasuk dalam kategori sedang. Gerakan yoga yang diberikan memiliki manfaat untuk meningkatkan fungsi organ secara keseluruhan, membantu membangun pandangan hidup yang 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 Uji *Wilcoxon sign rank test* dengan menggunakan komputer, Didapatkan *p value* lebih kecil dari taraf signifikan yaitu ($0,00 < 0,05$). Dengan demikian H_0 ditolak, artinya ada pengaruh yoga terhadap intensitas nyeri punggung ibu hamil pada trimester III di wilayah kerja Puskesmas Junrejo. Dengan Melakukan yoga hamil dapat mengkondisikan tubuh, pikiran dan emosi kedalam kondisi yang harmonis sehingga dapat merangsang produksi *endorphin (the feel good hormone)* didalam aliran darah yang akan terpompa keseluruh bagian tubuh dan produksi hormone *endorphin* yang mampu mengurangi rasa nyeri secara alamiah

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Bidan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa yoga 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 cara memberikan KIE pada pemeriksaan ANC terutama trimester III agar ibu yang mengalami nyeri punggung mengikuti kelas ibu hamil yang di dalamnya terdapat yoga dengan tujuan dapat menurunkan keluhan nyeri punggung pada ibu hamil.

5.2.2 Bagi Responden

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

5.2.3 Bagi Institusi Pendidikan Politeknik Kementerian Kesehatan Malang

Institusi Pendidikan Politeknik Kementerian Kesehatan Malang sebagai tempat menempuh ilmu kebidanan, diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi terutama pada manajemen nyeri nonfarmakologi.

5.2.4 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 kelompok kontrol dengan metode lain, mengidentifikasi faktor – faktor penyebab nyeri punggung ibu hamil yang lain, lebih menghomogenkan kriteria inklusi untuk responden yang digunakan, melakukan pengukuran intensitas nyeri lebih intensif dan berkesinambungan setelah melakukan yoga.