

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Nyeri pinggang adalah salah satu ketidaknyamanan yang sering dialami pada wanita hamil pada trimester ke III. Nyeri pinggang pada ibu hamil disebabkan oleh beberapa faktor yaitu meningkatnya usia kehamilan, perubahan postur tubuh, gravida dan pola kebiasaan aktivitas. Nyeri pinggang dapat dikurangi salah satunya dengan melakukan senam hamil. Pada penelitian ini senam hamil hanya dilakukan 1 minggu sekali selama 2 minggu. Dari hasil statistik menggunakan *Paired-Samples T Test* dengan $\alpha = 0,05$ diperoleh ρ value = 0,168. Oleh karena $\rho > 0,05$ maka H_0 diterima artinya tidak ada pengaruh antara frekuensi senam hamil terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Ciptomulyo Kota Malang.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil simpulan dari penelitian ada beberapa sarang yang disampaikan oleh peneliti sebagai berikut:

1. Bagi Ibu hamil

Untuk ibu hamil yang sudah memasuki usi kehamilan diatas 22 minggu disarankan untuk melakukan senam secara teratur agar dapat mengurangi keluhan-keluhan nyeri pinggang yang dirasakan selama kehamilan.

2. Bagi Petugas Kesehatan

Memberikan tambahan informasi dan motivasi dengan memberikan penyuluhan tentang manfaat senam hamil dan menjadikan senam hamil salah satu program tambahan dalam *antenatal care* (ANC).

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan dapat menjadi rujukan dan data dasar bagi penelitian berikutnya terutama yang terkait dengan dengan pelaksanaan senam hamil terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil. Dengan mempertimbangkan keterbatasan pada penelitian ini, sehingga hasil yang didapatkan akan semakin lebih baik.