

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Dari 30 orang responden, intensitas Nyeri Punggung Bawah sebelum dilakukan *back exercise* terdapat 26,67% dengan tingkat nyeri punggung ringan, 53,33% dengan tingkat nyeri sedang dan terdapat 20,00% dengan tingkat nyeri berat.
2. Dari 30 orang responden, intensitas Nyeri Punggung Bawah setelah dilakukan *back exercise* terdapat 56,67% dengan tingkat nyeri punggung ringan, 36,67% dengan tingkat nyeri sedang dan terdapat 6,67% dengan tingkat nyeri berat.
3. Ada pengaruh pemberian latihan *Back Exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri ibu hamil pada trimester III di Puskesmas Poasia.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian, maka saran yang penulis sampaikan adalah sebagai berikut :

1. Bagi Ibu Hamil Trimester III

Diharapkan kepada ibu hamil trimester III untuk lebih sering melakukan latihan punggung (*back exercise*) agar rasa nyeri bisa berkurang.

2. Bagi Puskesmas Poasia Kota Kendari

Diharapkan kepada petugas yang berwenang di Puskesmas Poasia Kota Kendari untuk menerapkan *back exercise* sebagai aplikasi penurunan tingkatan nyeri punggung bawah pada ibu hamil.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Di harapkan agar institusi pendidikan untuk lebih meningkatkan perkembangan ilmu pengetahuan peserta didik terutama mengenai asuhan pada ibu dalam masa kehamilan, agar dapat muncul ide-ide baru dalam mengaplikasikan cara penurunan tingkatan nyeri punggung bawah pada ibu hamil.

4. Bagi Peneliti Lainnya

Diharapkan agar peneliti selanjutnya dapat lebih memperluas penelitian ini guna mendapatkan hasil yang dapat memberikan pembaharuan dalam upaya peningkatan kesehatan ibu nifas.