

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Sedayu II ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Skala nyeri punggung sebelum melakukan *pelvic tilt sitting exercise*, rata-rata responden mengalami nyeri sedang sebanyak 16 responden (84,2%).
2. Skala nyeri punggung sesudah melakukan *pelvic tilt sitting exercise*, mayoritas responden mengalami nyeri ringan sebanyak 11 (57,9%), responden
3. Ada pengaruh efektivitas *pelvic tilt exercise* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dengan p -value sebesar 0,00 ($p < 0,05$) di wilayah kerja Puskesmas Sedayu II

B. Saran

1. Bagi Peneliti
Dengan melakukan penelitian ini dapat meningkatkan wawasan, pengetahuan dan pengalaman penelitian dalam menerapkan ilmu yang diperoleh selama di pendidikan serta sebagai tugas akhir persyaratan memperoleh gelar S-1 Kebidanan.
2. Bagi Bidan
Diharapkan dapat menerapkan teknik *pelvic tilt sitting exercise* untuk mengatasi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.
3. Bagi Institusi Pendidikan
Dapat menambah informasi yang dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi akademik dalam pengembangan pembelajaran dan bahan acuan untuk penelitian selanjutnya.

4. Bagi Responden

Dapat diterapkan di rumah sesuai yang telah diarahkan sehingga dapat memberikan manfaat yang lebih baik dalam mengatasi nyeri punggungnya.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi dan dijadikan sebagai perbandingan dari penelitian selanjutnya dan dapat membuat luaran berupa poster agar responden dapat mempraktekan sendiri dirumah responden.