

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III di desa Sukaraja sebelum dilakukan senam hamil menunjukkan bahwa rata-rata responden mengalami nyeri punggung ringan 66.7% hingga sedang 33.3%.
2. Tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di desa Sukaraja setelah dilakukan senam hamil menunjukkan bahwa setelah dilakukan senam hamil selama 3 minggu dengan frekuensi 1 minggu 1 kali rata-rata responden mengalami nyeri dengan skala nyeri ringan sejumlah 53.3% dengan pengurangan nilai nyeri punggung sebesar 2.93%.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan dengan nilai *p-value* 0.000 <0.05 yang berarti terdapat pengaruh penerapan senam hamil terhadap pengurangan nyeri punggung ibu hamil trimester III.

B. Saran

1. Bagi institusi prodi Unjaya
Diharapkan dapat menambah bahan kepustakaan mengenai dampak senam hamil terhadap pengurangan nyeri punggung ibu hamil trimester III.
2. Bagi tenaga kesehatan
Disarankan bisa digunakan untuk materi referensi yang dapat membantu ahli kesehatan dalam mengatasi nyeri punggung ibu hamil atau masalah lainnya yang dialami oleh ibu hamil.
3. Bagi peneliti
Peneliti disarankan bisa menambah wawasan dan kemampuan peneliti bertambah terutama terhadap efektivitas senam hamil pada nyeri bagian punggung yang dialami oleh ibu hamil.