

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti dengan judul “Pengaruh *Prenatal Massage* Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Di PMB Nurul Apri Yogyakarta Tahun 2023” yang sudah dilakukan pada bulan November – Desember 2023 di PMB Nurul Apri sebanyak 19 responden, maka dapat disimpulkan :

1. Hasil penelitian sebelum diberikan intervensi prenatal massage terbanyak yaitu 11 orang mengalami nyeri sedang (57.9%).
2. Hasil penelitian setelah diberikan intervensi prenatal massage terbanyak yaitu 11 ibu hamil mengalami nyeri ringan (57.9).
3. Berdasarkan hasil terdapat pengaruh *Prenatal Massage* Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III dengan hasil uji Wilcoxon didapatkan nilai Asymp. Sig (2-tailed) atau p-value 0,000

### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi ibu hamil

*Prenatal massage* ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil sebagai pengobatan nyeri punggung bawah dengan cara non-farmakologis sehingga ibu hamil dapat merasa nyaman dan aman.

2. Bagi pelayanan kebidanan

*Prenatal massage* telah terbukti dapat mengurangi intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil selama trimester ketiga. Oleh karena itu, *prenatal massage* dapat digunakan untuk mengatasi nyeri punggung bawah pada ibu hamil pada trimester ketiga.

3. Bagi peneliti lain

Penelitian ini dapat dilakukan oleh penelitian selanjutnya mengenai pengaruh *prenatal massage* terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III dengan responden yang lebih banyak dan tidak hanya prenatal massage saja, namun juga terapi komplementer lain yang mampu menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
PERPUSTAKAAN  
YOGYAKARTA