

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian yang dilakukan di Puskesmas Banjarnegara 1 diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Nyeri pinggang berdasarkan karakteristik responden yang didapat dari kuesioner adalah sebagai berikut :
 - a. Proporsi responden berdasarkan karakteristik usia 20-35 tahun sejumlah 16 orang (100%)
 - b. Proporsi responden berdasarkan karakteristik paritas tertinggi yaitu multigravida sejumlah 10 orang (62,5%)
 - c. Proporsi responden berdasarkan karakteristik pendidikan tertinggi yaitu SMA sejumlah 13 orang (81,3%)
 - d. Proporsi responden berdasarkan karakteristik pekerjaan tertinggi yaitu wiraswasta sejumlah 10 orang (62,5%).
2. Proporsi responden sebelum melakukan *lumbopelvic exercise* rata-rata responden mengalami nyeri pinggang mean 3,00 yaitu nyeri pinggang sedang sejumlah 12 orang (75%).
3. Proporsi responden setelah melakukan *lumbopelvic exercise* rata-rata responden mengalami nyeri pinggang mean 1,88 yaitu nyeri pinggang ringan sejumlah 12 orang (75%).
4. Ada pengaruh *lumbopelvic exercise* terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil nilai p -value 0,000 ($p < 0,05$) di Puskesmas Banjarnegara 1.

B. Saran

1. Bagi Peneliti

Dengan dilakukannya penelitian ini, dapat menambah pengetahuan dan wawasan untuk penelitian selanjutnya serta sebagai literatur dan kajian dalam bidang kesehatan mengenai *lumbopelvic exercise* terhadap nyeri pinggang pada ibu hamil.

2. Bagi Masyarakat

Diharapkan dapat menerapkan *lumbopelvic exercise* agar dapat mengatasi ketidaknyamanan nyeri pinggang pada ibu hamil.

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Dapat menambah informasi yang dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan untuk tenaga kesehatan yang diberikan kepada masyarakat dalam mengatasi nyeri pinggang pada ibu hamil dengan *lumbopelvic exercise*.

4. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini dapat dijadikan referensi tentang penanganan nyeri pinggang pada ibu hamil dengan *lumbopelvic exercise* dan dapat menambahkan kaitan IMT (Indeks Masa Tubuh) dengan berat badan obesitas dengan nyeri pinggang.