

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilaksanakan pada bulan Juni 2024 di PMB Appi Ammelia Yogyakarta yang berjudul “Pengaruh Terapi Kombinasi Prenatal Yoga Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di PMB Appi Ammelia Yogyakarta” dengan jumlah responden 30 ibu hamil trimester III, dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik responden yang diteliti yaitu Usia, Pekerjaan, Paritas, dan Berat Badan. Rata-rata usia ibu yaitu 22-34 tahun, usia kehamilan 28-36 minggu, pekerjaan ibu sebagian besar yaitu IRT, sebagian besar ibu memiliki paritas primigravida, berat badan ibu memiliki rentang 54-78 kg.
2. Tingkat nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil trimester III sebelum diberikan terapi kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lavender terdapat 27 (90%) responden mengalami nyeri sedang dan 3 (10%) mengalami nyeri ringan.
3. Tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III setelah diberikan terapi kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lavender didapatkan hasil 3 (10%) ibu hamil mengalami nyeri sedang dan 27 (90%) ibu hamil mengalami nyeri ringan.
4. Hasil analisis didapatkan  $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ , hal tersebut menunjukkan terdapat pengaruh terapi kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III di PMB Appi Ammelia.

#### **B. Saran**

1. Bagi PMB Appi Ammelia

Setelah melakukan penelitian di PMB Appi Ammelia, peneliti berharap bidan dapat mempertimbangkan untuk mengkombinasikan prenatal yoga dan aromaterapi lavender sebagai pilihan tambahan bagi ibu hamil, penelitian ini menunjukkan bahwa kombinasi ini dapat memberikan manfaat tambahan dalam

dalam menangani keluhan yang dialami oleh ibu hamil. Sehingga PMB Appi Ammelia bisa terus meningkatkan kualitas pelayanan dan menyesuaikan dengan kebutuhan pasien dengan demikian ibu hamil dapat merasakan kenyamanan selama proses kehamilan.

## 2. Bagi Peneliti Lain

Bagi peneliti lain yang berniat meneliti dengan topik penelitian ini disarankan untuk dapat melakukan observasi yang lebih mendalam terhadap aktivitas sehari-hari dan kualitas hidup responden yang lebih komprehensif sehingga dapat mengidentifikasi faktor-faktor lain salah satunya pola aktivitas fisik yang mempengaruhi nyeri punggung serta dapat mengoptimalkan frekuensi dan durasi yang untuk hasil yang terbaik.

## 3. Bagi Ibu Hamil

Bagi ibu hamil diharapkan dapat mencoba pengobatan nonfarmakologi yaitu terapi kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lavender untuk menangani ketidaknyamanan yang sering dirasakan akibat perubahan-perubahan yang terjadi selama hamil salah satunya yaitu nyeri punggung, mengingat adanya efek samping akibat dari penggunaan obat-obatan selama kehamilan.