

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Nyeri pinggang pada kehamilan trimester III merupakan hal yang normal. Namun, perlu dilakukan tata laksana agar keluhan tidak mengganggu aktivitas dan tidak berdampak lebih buruk. Salah satu cara untuk mengurangi keluhan tersebut yaitu dengan melakukan prenatal yoga. Gerakan prenatal yoga *child pose* dan *cat cow pose* terbukti efektif untuk mengurangi keluhan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III. Hal ini dibuktikan dengan adanya penurunan tingkat nyeri pada responden setelah diberikan intervensi. Penelitian tersebut juga didukung oleh beberapa penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa terdapat pengaruh antara gerakan prenatal yoga *child pose* dan *cat cow pose* untuk mengurangi keluhan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III.

B. Saran

1. Bagi Penulis

Diharapkan dapat membantu mengidentifikasi mengenai masalah ketidaknyamanan kehamilan trimester III khususnya nyeri pinggang

2. Bagi Tenaga Kesehatan Khususnya Bidan di PMB Widawati Rahayu

Diharapkan asuhan kebidanan ini dapat digunakan sebagai bahan masukan dan saran untuk meningkatkan pelayanan asuhan kebidanan komplementer berupa gerakan prenatal yoga *child pose* dan *cat cow pose* untuk mengurangi keluhan pasien khususnya nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III.

3. Bagi Klien Ny.D

Diharapkan dapat mengurangi keluhan Ny. D mengenai keluhan ketidaknyamanan kehamilan nyeri pinggang

4. Bagi Mahasiswa Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai tambahan referensi bagi mahasiswa terutama dalam kasus penanganan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA