

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **A. KESIMPULAN**

1. Pada data subjektif ditemukan keluhan sakit punggung pada kehamilan trimester III yang dikatagorikan dalam ketidaknyamanan fisiologis karena sakit punggung bawah dihubungkan dengan lordosis yang diakibatkan karena peningkatan berat uterus yang menarik tulang belakang keluar dari garis tubuh.
2. Penegakan diagnosa adalah Asuhan kebidanan pada ibu hamil dengan ketidak nyamanan trimester III sakit punggung bagian bawah.
3. Penatalaksanaan kasus tersebut yaitu asuhan kebidanan pada Ny. N dengan pengurangan rasa nyeri, diberikan intervensi latihan punggung setiap 3 kali dalam 1 minggu lamanya 5-10 menit. Latihan punggung meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan dari otot lumbal sehingga dapat mengurangi nyeri pinggang saat kehamilan trimester III.
4. Banyaknya rangkaian gerakan senam hamil akan membutuhkan waktu cukup lama, oleh karena itu latihan punggung disarankan untuk ibu hamil yang bertujuan untuk mengurangi nyeri punggung bagian bawah dan tidak membutuhkan waktu yang terlalu lama. Setelah diberikan intervensi latihan punggung selama 3 minggu dan ibu melakukan sebanyak 7 kali, efektivitas dari latihan punggung dirasakan ibu di minggu ke 2. Nyeri punggung berkurang dan ibu merasakan nyaman meski masih hilang timbul.

## **B. SARAN**

### 1. Untuk institusi pendidikan

Hasil penelitian ini merupakan salah satu evidence, sehingga dapat dijadikan sebagai materi pembelajaran khususnya di bagian kebidanan untuk menambah keahlian.

### 2. Untuk tempat penelitian

Menyiapkan ruangan khusus yang dapat memberikan efek nyaman agar ibu-ibu yang mengikuti latihan punggung bisa lebih rileks dan santai. Hasil penelitian ini juga bisa lebih disosialisasikan kepada masyarakat khususnya ibu hamil.

### 3. Untuk penelitian selanjutnya

Semoga bisa lebih dapat dilihat sejauh mana pengaruh latihan punggung dalam menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.