

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dari 5 jurnal yang dijadikan sebagai sampel dalam penelitian *Literature Review* ini, maka dapat di ambil kesimpulan bahwa dengan melakukan senam hamil dengan rutin dan teratur yaitu sebanyak 2 kali/minggu dengan durasi 15-30 menit dan sesuai dengan SOP maka senam hamil dapat menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III dari rata-rata nyeri sedang-berat ke nyeri ringan dengan hasil nilai p-value kurang dari 0,05.

6.2 Saran

1. Bagi Perawat

Bagi profesi keperawatan diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan dasar masukan dalam meningkatkan asuhan keperawatan dalam menangani keluhan ibu hamil trimester III khususnya yaitu nyeri punggung bawah melalui senam hamil.

2. Bagi Institusi

Dapat dijadikan sebagai bahan referensi baru, dalam memberikan penanganan keluhan ibu hamil trimester III khususnya yaitu nyeri punggung bawah.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan intervensi tentang senam hamil di kombinasi dengan teknik akupresure untuk mengatasi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.