BAB V
PENUTUP

Bab ini berisi kesimpulan dan saran berdasarkan hasil studi kasus mengenai asuhan keperawatan pada ibu hamil trimester III dengan masalah keperawatan nyeri akut melalui penerapan *Prenatal stretching exercise* terhadap penurunan nyeri punggung pada dua subjek, yaitu Ny. H dan Ny. S di wilayah Puskesmas Cipayung

5.1 Kesimpulan

a. Tahap pengkajian, ditemukan bahwa kondisi Ny. H dan Ny. S sesuai dengan teori mengenai nyeri punggung pada ibu hamil trimester III akibat perubahan fisiologis selama kehamilan. Kedua responden sama-sama mengalami nyeri punggung yang mengganggu aktivitas dan kualitas tidur, dengan perbedaan Ny. H disertai keluhan kebas pada tangan dan kaki.
b. Tahap diagnosis keperawatan, diagnosis yang ditegakkan pada kedua responden adalah Nyeri Akut (D.0077) berhubungan dengan agen pencedera fisiologis, berdasarkan data subjektif dan objektif yang diperoleh selama pengkajian.
c. Tahap intervensi dan implementasi, tindakan keperawatan mengacu pada Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) melalui Manajemen Nyeri (I.08238) dengan pemberian *Prenatal Stretching Exercise*, observasi nyeri, edukasi latihan mandiri, serta pemantauan perkembangan selama tujuh kali kunjungan. Seluruh tindakan dapat dilaksanakan sesuai rencana dan kedua responden bersikap kooperatif selama pelaksanaan.
d. Tahap evaluasi, tujuan asuhan keperawatan tercapai dengan adanya penurunan intensitas nyeri pada kedua responden. Skala nyeri Ny. H menurun dari 5 menjadi 1, sedangkan Ny. S dari 6 menjadi 2, disertai perbaikan kualitas tidur, peningkatan kenyamanan saat beraktivitas, dan kemampuan melakukan *Prenatal stretching exercise* secara mandiri.
e. Hasil studi kasus menunjukkan bahwa *Prenatal stretching exercise* sebagai intervensi nonfarmakologis efektif membantu menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III serta meningkatkan kenyamanan

selama kehamilan. Meskipun terdapat perbedaan respons pada masing-masing responden, kedua pasien menunjukkan perkembangan yang baik setelah diberikan intervensi selama tujuh hari.

5.2 Saran

a. Bagi Puskesmas/Tempat Penelitian

Diharapkan *Prenatal stretching exercise* dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam pelayanan antenatal untuk membantu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Selain itu, tenaga kesehatan diharapkan dapat mengintegrasikan latihan ini ke dalam kegiatan kelas ibu hamil maupun edukasi rutin.

b. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam pengembangan ilmu keperawatan maternitas, khususnya mengenai penerapan *Prenatal stretching exercise* sebagai intervensi nonfarmakologis untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Selain itu, media edukasi seperti leaflet, buku saku, atau video demonstrasi diharapkan dapat mendukung pelaksanaan latihan secara mandiri dan benar oleh ibu hamil.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan melibatkan jumlah responden yang lebih banyak, waktu intervensi yang lebih lama, serta metode penelitian yang berbeda agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif. Selain itu, penelitian dapat mengkaji faktor-faktor yang memengaruhi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, seperti indeks massa tubuh, aktivitas fisik, paritas, dan usia kehamilan, sehingga diperoleh bukti ilmiah yang lebih kuat mengenai efektivitas *Prenatal Stretching Exercise*.