

BAB VI PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di PMB Umil Fahmi Kota Padang Tahun 2024 dapat disimpulkan bahwa :

1. Rerata nyeri punggung ibu hamil trimester III pada responden sebelum dilakukan senam hamil sebesar 4.15 dengan standar deviasi 0.834
2. Rerata nyeri punggung ibu hamil trimester III setelah dilakukan senam hamil sebesar 2.67 dengan standar deviasi 0.854.
3. Ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III di PMB Umil Fahmi Kota Padang Tahun 2024 sebelum dan sesudah melakukan senam hamil dan didapatkan nilai p -value 0,000 ($p < 0,05$)

B. Saran

1. Bagi Praktek Mandiri Bidan

Diharapkan kepada PMB Umil Fahmi agar meningkatkan kompetensi agar lebih baik lagi terutama untuk senam hamil, karena senam hamil itu memiliki banyak manfaat diantaranya dapat mengurangi nyeri punggung, melancarkan peredaran darah, melemaskan otot-otot dan mengatur pernafasan.

2. Bagi institusi Pendidikan

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk melakukan penelitian-penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan kejadian nyeri punggung pada ibu hamil

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat melanjutkan penelitian ini dengan menggunakan variabel yang berbeda seperti terapi music, pijatan, aromaterapi, dan lain sebagainya sehingga mampu menurunkan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil.

