

BAB VI

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh prenatal yoga terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III di puskesmas belimbing kota padang tahun 2024, maka dapat disimpulkan bahwa

1. Karakteristik responden penelitian yaitu menunjukkan bahwa dari 30 responden paling banyak berumur 20-35 tahun (96,7%), paling banyak paritas multigravida (60%), paling banyak bekerja sebagai ibu rumah tangga (IRT) (56,7%), dan pendidikan terakhir paling banyak SMA (56,7%)
2. Rata-rata intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III diperoleh dari 30 responden tingkat nyeri sebelum dilakukan prenatal yoga pada ibu hamil trimester III yaitu didapatkan rata-rata intensitas nyeri 4,90 dengan standar deviasi 1,517, dengan nilai min-max 3-8. sesudah dilakukan prenatal yoga rata-rata intensitas nyeri menurun sebesar 2,97 dengan standar deviasi 1,273 dengan nilai min-max 1-6. Dan dapat diketahui intensitas nyeri sebelum dilakukan prenatal yoga pada ibu hamil trimester III mayoritas responden sebanyak 19 (63,3%) mengalami nyeri sedang, 7 responden (23,3%) mengalami nyeri ringan, 4 responden (13,3%) mengalami nyeri berat. Kemudian setelah

dilakukan prenatal yoga terjadi tingkat penurunan rasa nyeri mayoritas 21 responden (70%) menjadi nyeri ringan, 9 responden (30%) nyeri sedang dan sudah tidak ada yang mengalami nyeri berat.

3. Pada penelitian ini bahwa rata-rata intensitas nyeri pada ibu hamil trimester III sebelum dilakukan prenatal yoga yaitu 4,90 dan setelah dilakukan prenatal yoga turun yaitu 2,97. Secara uji statistic Wilcoxon diperoleh nilai p-value 0,000 atau lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Belimbing Kota Padang

B. Saran

1. Bagi puskesmas belimbing kota padang

Diharapkan bagi pihak tenaga kesehatan di puskesmas belimbing khususnya kepada ibu Kodinator KIA dan program KIA dapat memfasilitasi salah satu bentuk asuhan sayang ibu mengenai pasien ibu hamil dengan ketidaknyaman pada kehamilan salah satunya nyeri punggung dengan melakukan prenatal yoga untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu di program kelas hamil puskesmas belimbing.

2. Bagi institusi pendidikan

Hasil penelitian ini dapat diharapkan menjadi bahan bacaan dan acuan serta referensi bagi perpustakaan STikes alifah padang mengenai permasalahan nyeri punggung pada ibu hamil

3. Bagi Peneliti Selanjutnya dapat melanjutkan penelitian ini dengan menggunakan berbagai alat seperti senam hamil, akupersure, akupuntur, relaksasi, dan lainnya untuk mengurangi tingkat nyeri ibu hamil di trimester III.

