

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **VI.1 Kesimpulan**

Pada bab ini merupakan rangkaian akhir yaitu kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dilakukan dalam mengetahui pengaruh Latihan birth ball terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Berikut rangkuman kesimpulan dari penelitian ini:

- a. Setelah dilakukan intervensi Latihan Birth Ball terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III terdapat penurunan skala nyeri punggung bawah
- b. Adanya pengaruh yang signifikan antara nyeri punggung bawah dan Latihan Birth Ball.

#### **VI.2 Saran**

Saran dari peneliti yaitu intervensi ini dapat diterapkan untuk ibu hamil guna menurunkan skala nyeri punggung bawah pada ibu hamil dan tenaga Kesehatan dapat melakukan penyuluhan terkait cara menurunkan skala nyeri punggung bawah dengan intervensi Latihan *BirthBall* ini.