

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Menurut hasil analisa data, kedua pasien didapatkan oleh penulis sebanyak 3 diagnosa yang sama yakni, nyeri akut b.d. gangguan adaptasi fisiologis kehamilan (D.0077), gangguan pola tidur b.d. kualitas tidur (D.0054), dan gangguan eliminasi urin b.d. penurunan kapasitas kandung kemih (D.0040).

Masalah keperawatan nyeri akut dilakukan intervensi dengan prenatal yoga. Prenatal yoga ialah salah satu terapi non farmakologis untuk menurunkan nyeri punggung bawah pada wanita hamil. Penulis melakukan prenatal yoga selama 2 minggu sebanyak 6 kali, setiap kali pertemuan selama 30 menit.

Cara mengukur *low back pain* pada ibu hamil menggunakan NRS (*Numeric Rating Scale*) untuk menilai skala nyeri yang dialami pasien. Terdapat 4 kategori skala nyeri diantaranya tidak ada nyeri (skala 0), nyeri ringan (skala 1-3), nyeri sedang (skala 4-6) dan nyeri berat (skala 7-10). Penilaian akan dilakukan sebelum pemberian intervensi, namun setelah pemberian intervensi dilakukan evaluasi penilaian nyeri.

Hasil pada kedua pasien kelolaan Ny.A dan resume Ny. A sebelum dilakukan pemberian prenatal yoga didapatkan skala nyeri 5 (kelolaan) dan 4 (resume). Namun, setelah melakukan prenatal yoga selama 2 minggu dengan waktu 30 menit didapatkan hasil yakni pasien kelolaan mempunyai skala nyeri 3 (nyeri ringan), sedangkan pasien resume skala nyeri 2 (nyeri ringan). Kedua pasien menunjukkan respon yang positif dimana kedua pasien mengikuti semua gerakan dengan baik, aktif dan mengikuti latihan secara teratur sehingga dapat mengurangi keluhan *low back pain*.

Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa setelah dilakukan intervensi prenatal yoga dapat menurunkan intensitas nyeri punggung bagian bawah pada wanita hamil trimester ketiga.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan agar institusi pendidikan, termasuk dosen dan mahasiswa menggunakan buku “Terapi Komplementer Untuk Mengatasi Keluhan Selama Kehamilan” sebagai sarana pembelajaran saat menyampaikan penyuluhan kesehatan di masyarakat.

V.2.2 Bagi Perawat

Disarankan agar prenatal yoga dapat dipraktekkan oleh tenaga keperawatan sebagai intervensi non farmakologis mandiri untuk menurunkan nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil. Perawat yang bekerja di fasilitas kesehatan dapat menggunakan buku ini sebagai media edukasi ibu hamil.

V.2.3 Bagi Masyarakat

Buku ini dapat digunakan sebagai informasi tambahan tentang cara melakukan prenatal yoga untuk menurunkan nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil dengan prenatal yoga. Selain itu, keluarga memainkan peran penting dalam penyampaian informasi dari buku ini.