

BAB V

PENUTUP

V.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, penulis mendapatkan bahwa pasien kelolaan mendapatkan diagnosa Nyeri akut berhubungan dengan agen cedera fisiologis (D.0077), Gangguan Pola Tidur berhubungan dengan kurang control tidur (D.0055), Resiko Kehamilan Tidak Dikehendaki berhubungan dengan kegagalan penggunaan alat kontrasepsi (D.0073). Pada pasien resume didapatkan diagnose keperawatan Nyeri akut berhubungan dengan agen cedera fisiologis (D.0077), Keletihan berhubungan dengan kehamilan (D. 0057), Gangguan Pola Tidur berhubungan dengan kurang control tidur (D.0055).

Masalah keperawatan Nyeri akut pada kedua pasien dilakukan intervensi keperawatan berdasarkan Evidence Based Nursing yaitu Senam Pilates dengan *Gym Ball* bertujuan untuk mengurangi intensitas nyeri pada ibu hamil trimester III. Terapi Senam Pilates dilakukan selama kurang lebih selama 2 bulan dengan waktu pelaksanaan setiap kunjungan 30-40 menit.

Pada pasien kelolaan Ny. S didapatkan penurunan nyeri dengan alat ukur *Verbal Rating Scale* (VRS) dari skala sedang ke skala ringan setelah dilakukan intervensi selama 5x pertemuan. Sedangkan pada pasien resume intensitas nyeri berkurang dari skala sedang ke skala ringan yaitu setelah 4x pertemuan hal ini dipengaruhi pada aktifitas yang dilakukan oleh pasien kelolaan Ny. S yang lebih banyak daripada pasien resume.

Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa terapi senam pilates dengan *Gym Ball* dapat menurunkan intensitas nyeri ibu hamil dengan nyeri punggung trimester III.

V.2. Saran

V.2.1 Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan buku “Terapi Komplementer Mengatasi Berbagai Keluhan Ibu Hamil Trimester III” ini dapat dimanfaatkan sebagai media pembelajaran oleh

Rahmawati Eka Yulistiyani, 2023

**PENERAPAN EVIDENCE BASED NURSING SENAM PILATES DENGAN GYM BALL
TERHADAP NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL TRIMESTER III DI RT/04 RW/08
KELURAHAN GROGOL**

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi
[www.upnvj.ac.id-www.libraru.upnvj.ac.id-www.repository.upnvj.ac.id]

institusi pendidikan termasuk dosen dan mahasiswa dalam rangka melaksanakan pendidikan kesehatan masyarakat.

V.2.2 Bagi Perawat Komunitas Dan Maternitas

Disarankan agar terapi senam pilates dengan *Gym Ball* dapat dilakukan oleh tenaga keperawatan sebagai mediasi non farmakologi mandiri dalam mengurangi kekuatan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III. Perawat di fasilitas kesehatan dan masyarakat umum dapat menggunakan buku ini sebagai sumber pendidikan bagi ibu hamil.

V.2.3 Bagi Masyarakat

Buku ini dapat digunakan sebagai informasi tambahan tentang cara mengatasi berbagai keluhan ibu hamil, seperti nyeri pinggang atau sulit tidur. Selain itu, agar ibu hamil dapat selalu menggunakan terapi nonfarmakologi ini di rumah, peran keluarga dalam menyampaikan informasi dalam buku ini menjadi sangat penting.