

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terkait pengaruh latihan teknik alexander terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III, maka dapat ditarik kesimpulan yaitu:

- a. Dari 44 responden, gambaran karakteristik responden berdasarkan usia. Rata-rata responden dalam penelitian ini berusia 27 tahun dengan distribusi responden termuda berusia 19 tahun dan responden tertua berusia 36 tahun serta standar deviasi 4.576. berdasarkan gambaran karakteristik riwayat nyeri punggung bawah yaitu dari 44 responden, didapatkan 21 (61.8%) responden mempunyai riwayat nyeri punggung bawah dan 13 (38.2%) responden ibu hamil trimester 3 tidak mempunyai riwayat nyeri punggung bawah. serta berdasarkan pengukuran lila dari 44 responden ibu hamil trimester 3, 28 (63.6%) responden mempunyai berat badan normal dan 16 (36.4%) responden mempunyai status gizi berlebih. Rata-rata usia gestasi responden adalah 33.18 minggu dengan usia gestasi tertua adalah 38 minggu dan usia gestasi termuda adalah 28 tahun serta standar deviasi 2.99
- b. Rata-rata tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum latihan teknik alexander yaitu 4.32. sedangkan Rata-rata tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III setelah latihan teknik alexander yaitu 2.45. Mean difference sebelum dan sesudah latihan teknik alexander yaitu sebesar 1.98.
- c. Sedangkan pada kelompok kontrol, Rata-rata tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III pada awal penelitian yaitu 3.77, sehingga dapat dikategorikan sebagai nyeri sedang, dan rata rata tingkat nyeri punggung bawah pada akhir penelitian adalah 3.59

- d. Gambaran rata-rata tingkat nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III pada kelompok kontrol di awal penelitian berada di tingkat 4-6, sehingga dapat disimpulkan bahwa pada awal penelitian, mayoritas ibu hamil trimester 3 di kelompok kontrol dalam penelitian ini mengalami nyeri sedang. Sedangkan pada akhir penelitian pada kelompok kontrol, tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester berada di tingkat 4-6, sehingga dapat disimpulkan bahwa pada akhir penelitian mayoritas ibu hamil trimester III di kelompok kontrol penelitian ini mengalami nyeri sedang
- e. Hasil penelitian dengan Uji *Paired T Test*, didapatkan hasil bahwa nilai Sig 0,000. Nilai Sig 0,000 <0,05 artinya terdapat perbedaan rata rata skala nyeri yang signifikan pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan intervensi latihan teknik alexander. Sedangkan pada Uji *Paired T Test* kelompok kontrol, didapatkan hasil bahwa nilai Sig 0.463. Nilai Sig 0.463 >0,05 artinya tidak terdapat perbedaan rata rata skala nyeri yang signifikan pada ibu hamil trimester III pada awal dan akhir penelitian pada kelompok kontrol
- f. Hasil penelitian dari hasil uji analisis T independent dihasilkan nilai P sebesar 0.009 (<0.05) yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat nyeri antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi latihan teknik alexander, dengan perbedaan mean sebesar 1.138.

V.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, berikut adalah beberapa hal yang dapat dijadikan sebagai saran yaitu:

- a. Bagi Ibu Hamil, Bagi ibu hamil diharapkan secara mandiri dapat menerapkan intervensi latihan teknik alexander sebagai pilihan latihan untuk meringankan keluhan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester 3
- b. Bagi Institusi Pendidikan, Bagi dunia Pendidikan khususnya pendidikan keperawatan dapat dijadikan sebagai acuan sumber data dan referensi dalam

pengembangan ilmu pengetahuan dan untuk penelitian selanjutnya yang terkait latihan teknik alexander

- c. Bagi pelayanan kesehatan, Bagi pelayanan Kesehatan dapat dijadikan reminder untuk melakukan pemeriksaan yang komprehensi pada ibu hamil seperti monitor bb awal-akhir kehamilan dan dapat dijadikan salah satu terapi dalam menangani nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III
- d. Bagi Peneliti Selanjutnya, Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk memperpanjang sesi penelitian atau melakukan pemberian intervensi dengan kombinasi, ataupun studi komparatif, serta memperluas area penelitian agar mendapatkan data yang lebih baik.