

## BAB V PENUTUP

### V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa yang dilakukan mengenai pengaruh senam pilates terhadap fleksibilitas lumbal ibu *post partum* normal dengan metode *modified schober test* di UPT Puskesmas Cimanggis dan UPT Puskesmas Beji didapatkan beberapa hal yang dapat disimpulkan sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu :

- a. Rata-rata usia responden dalam penelitian ini adalah 27,73 tahun pada kelompok kontrol dan 29,68 tahun pada kelompok intervensi. Usia terendah pada kedua kelompok adalah 20 tahun, dan usia tertinggi pada kedua kelompok adalah 38 tahun.
- b. Distribusi frekuensi IMT responden dapat diketahui bahwa pada kelompok kontrol 12 orang (54,5%) memiliki IMT normal, 2 orang (9,1%) IMT berlebih ringan dan 8 orang (36,4%) obesitas. Sedangkan pada kelompok intervensi dapat diketahui 1 orang (4,5%) IMT kurang, 8 orang (36,4%) IMT normal, 5 orang (22,7%) IMT berlebih ringan dan 8 orang (36,4%) obesitas.
- c. Distribusi frekuensi paritas ibu pada kelompok kontrol sebanyak 4 orang (18,2%) primipara, 15 orang (68,2%) multipara dan 3 orang (13,6%) grandemultipara. Sedangkan pada kelompok intervensi dapat diketahui 8 orang (36,4%) primipara, 13 orang (59,1%) multipara dan 1 orang (4,5%) grandemultipara.
- d. Rata-rata (mean) *pre-test* fleksibilitas lumbal dari kelompok kontrol adalah 20,94 cm dengan standar deviasi 1,07. Nilai terendah fleksibilitas lumbal dari kelompok kontrol adalah 18,5 cm dan nilai tertingginya adalah 22,4 cm. Sedangkan pada kelompok intervensi didapatkan rata-rata 20,82 cm dengan standar deviasi 0,94. Nilai terendah fleksibilitas lumbal pada kelompok ini adalah 18,8 cm dan tertingginya adalah 22,3 cm.
- e. Rata-rata (mean) *post-test* fleksibilitas dari kelompok kontrol adalah

20,90 cm dengan standar deviasi 1,10. Nilai terendah fleksibilitas lumbal dari kelompok kontrol adalah 18,7 cm dan nilai tertinggi adalah 22,4 cm. Sedangkan pada kelompok intervensi didapatkan rata-rata 21,44 cm dengan standar deviasi 0,90. Nilai terendah fleksibilitas lumbal pada kelompok ini adalah 19,5 cm dan tertinggi adalah 22,6 cm

- f. Hasil analisis *pre-test* antara kelompok kontrol dan intervensi didapatkan nilai p value 0,699 ( $p > 0,05$ ) yang artinya tidak ada hubungan diantara kedua kelompok.
- g. Hasil analisis *post-test* antara kelompok kontrol dan intervensi didapatkan nilai p value 0,089 ( $p > 0,05$ ) yang artinya tidak ada hubungan diantara kedua kelompok.
- h. Hasil analisis antara senam pilates terhadap fleksibilitas lumbal pada kelompok kontrol didapatkan hasil p value 0,687 ( $p > 0,05$ ) yang artinya tidak ada pengaruh dari senam pilates terhadap fleksibilitas lumbal.
- i. Hasil analisis antara senam pilates terhadap fleksibilitas lumbal pada kelompok intervensi didapatkan hasil p value 0,000 ( $p > 0,05$ ) yang artinya ada pengaruh dari senam pilates terhadap fleksibilitas lumbal.

## V.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang dapat dijadikan pertimbangan yaitu :

- a. Bagi Ibu *Post Partum*  
Hendaknya ibu dengan *post partum* dapat melakukan senam pilates untuk dapat meningkatkan nilai fleksibilitas lumbal yang berkurang akibat masa kehamilan untuk mengurangi resiko cedera di kemudian hari.
- b. Bagi Perawat  
Hendaknya perawat dapat memberikan edukasi kepada ibu-ibu *post partum* untuk melakukan senam pilates di rumah saat senggang.
- c. Bagi Peneliti Lain  
Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk melakukan penelitian serupa di kemudian hari.