

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Didapatkan hasil penelitian serta penjelasan yang telah dibahas mengenai pengaruh *cat-cow pose* terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III, kesimpulan yang didapat antara lain :

- a. Gambaran karakteristik berupa distribusi rata-rata didapatkan bahwa dari 30 responden yang diteliti, usia rata-rata ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah adalah 28,9 tahun, termuda 23 tahun, dan tertua 38 tahun. Rata-rata usia kehamilan ibu hamil trimester ketiga pada penelitian ini ialah 34,17 minggu, dengan usia termuda 28 minggu dan tertua 40 minggu. Jumlah paritas ibu hamil pada penelitian ini yaitu ibu primipara atau memiliki anak 0-1 sebanyak 26 orang (86,7%) dan ibu multipara atau memiliki anak lebih dari 1 sebanyak 4 orang (13,3%). Sesuai dengan kriteria inklusi bahwa seluruh ibu hamil pada penelitian ini merupakan pekerja diantaranya 2 responden (6,7%) merupakan PNS, 14 responden (46,7) karyawan swasta, 5 responden (16,7%) buruh, dan 9 responden (30%) wirausaha. Tingkat pendidikan ibu hamil mayoritas SMA sejumlah 17 responden (56,7%), perguruan tinggi 12 responden (40%), dan SMP 1 responden (3,3%).
- b. Didapatkan bahwa dari 30 responden yang diteliti, rata-rata skala nyeri punggung bawah kehamilan sebelum melakukan *cat-cow pose* adalah 5,87, dengan intensitas rasa nyeri terendah 3 dan intensitas rasa nyeri tertinggi 10. Penelitian ini menunjukkan rata-rata intensitas nyeri punggung bawah yang dialami ibu hamil trimester III berada pada skala nyeri ringan hingga berat sebelum melakukan intervensi *cat-cow pose*
- c. Didapatkan bahwa dari 30 responden yang diteliti, rata-rata skala nyeri punggung akhir kehamilan setelah melakukan *cat-cow pose* 2,33, dengan intensitas rasa nyeri terendah 0 dan intensitas rasa nyeri tertinggi 5. Penelitian ini menunjukkan rata-rata intensitas nyeri punggung bawah yang dialami ibu

hamil trimester III berada pada skala nyeri ringan hingga sedang setelah melakukan intervensi *cat-cow pose*

- d. Didapatkan pengaruh perlakuan *cat-cow pose* terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III dengan p-value 0,000 ($p < 0,05$).

V.2 Saran

- a. Bagi Pelayanan Kesehatan

Dari penelitian ini diharapkan bagi fasilitas pelayanan kesehatan menjadikan intervensi *cat-cow* ini sebagai salah satu cara untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil terutama pada kehamilan trimester III dan juga agar diberikan Pendidikan Promosi Kesehatan kepada ibu hamil serta keluarga dalam melakukan intervensi ini dirumah.

- b. Bagi Ibu Hamil

Diharapkan untuk ibu hamil dianjurkan untuk melaksanakan intervensi *cat-cow pose* secara mandiri dan teratur dirumah untuk mengatasi permasalahan nyeri punggung yang sering timbul di trimester III kehamilan.

- c. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan bagi bidang pendidikan dapat menjadikan penelitian ini sebagai referensi dan sarana informasi untuk mengembangkan ilmu pengetahuan khususnya dibidang ilmu keperawatan maternitas.

- d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan intervensi *cat-cow pose* dengan menggabungkan intervensi lain yang tidak memiliki efek samping dan menambahkan media informasi yang kreatif dan inovatif agar menambah pengetahuan dan bermanfaat bagi ibu hamil trimester III yang merasakan nyeri punggung bawah. Selain itu, untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat mendampingi langsung responden ketika melakukan intervensi agar dapat berjalan dengan baik dan menghindari resiko cedera.