

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V. 1 Kesimpulan**

Berdasarkan pelaksanaan intervensi Relaksasi Otot Progresif (ROP) dan Pilates pada ibu postpartum, dapat disimpulkan bahwa kedua metode efektif dalam menurunkan nyeri punggung bawah, meningkatkan kualitas tidur, dan mengurangi kelelahan. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa nyeri punggung bawah pada pasien yang mengikuti latihan Pilates menurun lebih cepat dibandingkan dengan ROP, kemungkinan karena Pilates melibatkan aktivasi otot inti, stabilisasi postural, dan gerakan dinamis, sehingga efek analgesiknya muncul lebih cepat. Sementara itu, ROP tetap memberikan manfaat signifikan dengan cara menurunkan ketegangan otot secara bertahap, meningkatkan relaksasi, dan membantu pasien beradaptasi secara perlahan terhadap aktivitas fisik pascapersalinan. Kedua intervensi juga terbukti meningkatkan kemampuan pasien melakukan aktivitas harian, seperti duduk, berdiri, dan menggendong bayi, dengan lebih nyaman serta mengurangi risiko kelelahan berlebihan. Temuan ini menegaskan bahwa ROP dapat digunakan sebagai pendekatan non-fisik intensif yang aman dan efektif bagi ibu postpartum, sedangkan Pilates lebih tepat untuk intervensi yang menekankan penguatan otot dan pengurangan nyeri secara cepat.

#### **V. 2 Saran**

a. Bagi Tenaga Kesehatan

Dari hasil penelitian ini diharapkan, tenaga kesehatan dapat memberikan edukasi dan demonstrasi yang jelas agar ibu mampu melakukan teknik ini secara mandiri di rumah.

b. Bagi Ibu Postpartum

Diharapkan ibu postpartum mampu melakukan latihan pilates ROP secara rutin 1–2 kali sehari dengan durasi 15–20 menit untuk mempertahankan kondisi otot yang rileks dan mencegah kekambuhan nyeri.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan menjadi referensi dan sarana informasi untuk mengembangkan ilmu pengetahuan khususnya di bidang ilmu keperawatan maternitas

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan menjadi referensi yang mengevaluasi efektivitas latihan pilates dan ROP terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu post partum.