

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa:

- a. Perubahan postur tulang belakang pada ibu hamil trimester III di RSIA Kemang Medical Care Jakarta Selatan terbanyak antara 0.1 – 1.1 cm.
- b. Kejadian nyeri pinggang bawah pada ibu hamil trimester III di RSIA Kemang Medical Care Jakarta Selatan terbanyak adalah nyeri pinggang bawah kategori *minimal disability*.
- c. Usia responden, ibu hamil trimester III di RSIA Kemang Medical Care Jakarta Selatan terbanyak pada kelompok usia rentang 20 – 35 tahun.
- d. Usia kehamilan pada ibu hamil trimester III di RSIA Kemang Medical Care Jakarta Selatan terbanyak adalah 37 minggu.
- e. Indeks Massa Tubuh (IMT) pada ibu hamil trimester III di RSIA Kemang Medical Care Jakarta Selatan terbanyak pada kategori *Obese I*.
- f. Taksiran Berat janin pada ibu hamil trimester III di RSIA Kemang Medical Care Jakarta Selatan terbanyak adalah kelompok 2.500 gram – 4.000 gram
- g. Tidak terdapat hubungan antara postur tulang belakang dengan kejadian nyeri pinggang bawah pada ibu hamil trimester III di RSIA Kemang Medical Care Jakarta Selatan.

V.2 Saran

- a. Bagi Ibu hamil
Diharapkan bagi ibu hamil untuk lebih memperhatikan kenaikan berat badan agar peningkatan berat badan atau indeks massa tubuh tidak melebihi batas rata – rata peningkatan berat badan selama kehamilan.
- b. Bagi RSIA Kemang Medical Care
Meningkatkan kegiatan senam hamil dan yoga prenatal yang sudah ada di Rumah Sakit Ibu dan Anak Kemang Medical Care dan memberikan Edukasi pentingnya senam hamil untuk ibu hamil terutama pada trimester akhir kehamilan.

c. Bagi Peneliti selanjutnya

- 1) Peneliti selanjutnya diharapkan untuk mengadakan penelitian lanjut untuk menilai variabel yang belum diteliti pada penelitian ini sehingga nantinya dapat menunjang berbagai hal yang dapat mempengaruhi.
- 2) Peneliti selanjutnya diharapkan meneliti apakah terdapat hubungan antara perubahan pada bagian pelvis ibu hamil terhadap kejadian nyeri pinggang bawah.

