

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

Dari hasil berbagai artikel yang didapat terapi nonfarmakologi untuk mengatasi nyeri punggung bawah antara lain terapi massage, *kinesio tapping*, Rose oil, akupresur, kompres hangat dan olahraga/ *exercise*. Dan didapatkan bahwa dengan melakukan aktifitas fisik atau olahraga merupakan terapi yang paling efektif untuk mengurangi skala nyeri punggung. Hasil *literature review* ini juga membuktikan bahwa terapi nonfarmakologi memiliki peranan penting untuk mengobati nyeri punggung bawah pada ibu hamil. terapi nonfarmakologi ini juga selain mudah dilakukan dan aplikasikan juga menimbulkan efek samping yang sedikit, dimana terapi ini lebih aman daripada mengkonsumsi obat kimia. Terapi nonfarmakologi ini juga tidak mengeluarkan biaya yang besar dan terjangkau bagi semua ibu hamil.

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

##### **V.2.1 Bagi Penelitian Keperawatan**

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian eksperimen pada ibu hamil yang mengeluhkan nyeri punggung bawah dengan intervensi aktivitas fisik atau olahraga.

##### **V.2.2 Bagi Pendidikan Keperawatan**

Bagi bidang keperawatan maternitas diharapkan hasil dari literature review ini dapat menjadi landasan untuk penambahan dan pengembangan pengetahuan ilmu keperawatan yang efektif terhadap pelaksanaan intervensi untuk mengatasi nyeri punggung bawah pada ibu hamil.