

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **6.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh Teknik Goyang Panggul (*Pelvic Rocking*) terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB Sri Wahyuningsih Pakisaji Kabupaten Malang, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut

##### **6.1.1 Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum Diberi Perlakuan Teknik Goyang Panggul (*Pelvic rocking*)**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB Sri Wahyuningsih Pakisaji Kabupaten Malang sebelum diberikan Teknik Goyang Panggul (*Pelvic Rocking*) didapatkan 13 responden, bahwa Seluruhnya 13 responden (100%) menderita nyeri dengan kategori nyeri sedang.

##### **6.1.2 Mengidentifikasi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Setelah Diberi Perlakuan Teknik Goyang Panggul (*Pelvic rocking*)**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa nyeri punggung pada ibu hamil di PMB Sri Wahyuningsih Pakisaji Kabupaten Malang setelah diberikan Teknik Goyang Panggul (*Pelvic Rocking*), pada 13 responden didapatkan sebagian besar sebanyak 8 responden (62%) mengalami nyeri dengan kategori nyeri ringan, hampir setengahnya sebanyak 5 responden (38%) dengan kategori tidak nyeri.

### **6.1.3 Pengaruh Teknik Goyang Panggul (*Pelvic rocking*) Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III**

Berdasarkan hasil uji statistik *Uji Wilcoxon* diperoleh nilai  $p\text{ value} = 0,001$  ( $p < \alpha$ ) pada tingkat signifikan 5% ( $\alpha = 0,05$ ), karena  $p\text{ value} < \alpha(0,05)$  Maka dapat disimpulkan  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima artinya ada pengaruh teknik goyang panggul (*Pelvic rocking*) terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB Sri Wahyuningsih Pakisaji Kabupaten Malang.

## **6.2 Saran**

### **6.2.1 Bagi Responden**

Hasil penelitian disarankan bagi ibu yang mengalami nyeri punggung pada trimester III dapat melakukan terapi nonfarmakologi Teknik Goyang Panggul (*Pelvic Rocking*) terhadap penurunan intensitas nyeri.

### **6.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Hasil penelitian dapat dijadikan bahan awal penelitian khususnya tentang Teknik Goyang Panggul (*Pelvic Rocking*) sehingga nantinya akan mampu dalam melakukan penelitian tentang teknik goyang panggul (*Pelvic rocking*) terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dan dapat meningkatkan penelitian untuk penyebab nyeri dari faktor penambah berat badan.

### **6.2.3 Bagi Institusi Pendidikan**

Institusi pendidikan dapat memberikan pendidikan kesehatan khususnya bagi mahasiswa kebidanan terhadap penanganan masalah yang terjadi pada ibu hamil trimester III yaitu nyeri punggung dengan terapi nonfarmakologi.

#### **6.2.4 Bagi Instasi Kesehatan**

Setelah mengetahui adanya kejadian nyeri punggung pada ibu hamil trimester III maka instasi terkait agar memberikan perlakuan Teknik Goyang Panggul (*Pelvic Rocking*) terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

#### **6.2.5 Bagi Masyarakat**

Hasil penelitian disarankan untuk mengatasi nyeri punggung terutama bagi ibu hamil trimester III dapat diatasi dengan Teknik Goyang Panggul (*Pelvic Rocking*).

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfi.2011.*Sakit Punggung saat Hamil*.Yogyakarta: Buku biru.
- Alimun, Hidayat. 2009. *Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Amel. Gharini. 2011. *Gentle Birth*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Andarmono, Sulistyو. 2013. *Konsep & Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta: Ar Ruzz Media.
- Aprilia, Yesie, 2010. *Hipnostetri. Rileks Nyaman dan Aman saat Hamil dan Melahirkan*. Jakarta: EGC.
- Armi. 2010. *Asuhan Kebidanan Antenatal*. Jakarta: EGC.
- Asrinah dkk.2010.*Asuhan Kebidanan Masa Kehamilan*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Astuti, Maya.2010.*Buku Pintar Kehamilan*. Jakarta:EGC.
- Bull, Eleanor. 2013. *Nyeri Punggung*. Jakarta: Erlangga.
- Gagas, Media. 2010. *Smartirthing*. Semarang: Badan penerbit Universitas Diponegoro.
- Lee, B. 2011. *Sakit Punggung saat Hamil*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Katonis. 2011. *Pregnancy-related low back pain. Hippokratia MedicalJournal*. Yogyakarta: Ar-ruzz media.
- Kemenkes RI. 2010. *Panduan teknis latihan fisik selama kehamilan dan nifas*. Jakarta: Kemenkes RI
- Nuansa Aulia. Sabella, R. 2010. *Panduan Kehamilan, Persalinan, yang Sehat*. Bandung: Pustaka baru press.
- Prasetyo, S. N. 2010. *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta : Graha Ilmu.

- Prawirohardjo, S. 2010. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Pudiasuti, Ratna. 2011. *Buku Ajar Kebidanan Komunitas*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Pujiningsih, Sri. 2010. *Permasalahan Kehamilan yang Sering Terjadi*. The Urban Mama Kusuma. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Oryza. Ronalds, H. S. 2010. *Pedoman dan Perawatan Kehamilan yang Aman dan Menyenangkan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Retnaningtyas, Dyah. 2013. *Hubungan Pelaksanaan Pelvic Rocking Dengan Birthing Ball Terhadap Lamanya Kala I Pada Ibu Bersalin Di Griya Hamil Sehat Mejasem*. Tegal: Politeknik Harapan Bersama.
- Rini, Sih. 2013. *Pengaruh Pelvic Rocking Terhadap Pengurangan Nyeri Pinggang Persalinan Kala I dan Lama Waktu Persalinan Kala II di RSUD Muhammadiyah Delanggu*. Surakarta: Kementerian Kesehatan Politeknik Kesehatan
- Saifuddin. 2010. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Yogyakarta: Pustaka
- Rihama. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Bina Pustaka
- Setiawan, 2011. *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif*. Jakarta: Alfabeta
- Suyanto, Umi. 2010. *Riset Kebidanan*. Yogyakarta: Mitra Cendikia Press
- Tamsuri, Anas. 2014. *Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri*. Jakarta: EGC
- Tri, Weni. 2011. *Pelvic Rocking Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III*. Kadiri: Prosiding Seminar Nasional
- Wiknjosastro, Hanifa. 2012. *Ilmiah Kandungan*. Jakarta: YBP-SP
- Yanti, 2010. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Yogyakarta: Pustaka Rihama