

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