

BAB VI

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang berjudul Pengaruh Prenatal Yoga (*Pregnancy Yoga*) Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Rifatul Khusniah Pujon pada BAB sebelumnya dapat disimpulkan:

1. Sebelum melakukan Senam Prenatal Yoga (*Pregnancy Yoga*) terdapat sebagian besar mengalami nyeri sedang yaitu 9 orang (90%), dan sebagian kecil yaitu 1 orang (10%) mengalami nyeri ringan.
2. Sesudah melakukan senam Prenatal Yoga (*Pregnancy Yoga*), terdapat sebagian besar ibu yang tidak nyeri yaitu 6 orang (60%) dan sebagian kecil nyeri sedang yaitu 4 orang (40%)
3. Berdasarkan perhitungan *Uji Paired T-Test* menunjukkan nilai t hitung sebesar 9.000 dengan derajat kemaknaan 0,05. Jadi hasil data lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), hasil tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian terapi Prenatal Yoga (*Pregnancy Yoga*) terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah di PMB Rifatul Khusniah Pujon.

6.2 Saran

Berdasarkan hasil simpulan yang diperoleh dari penelitian Pengaruh Prenatal Yoga (*Pregnancy Yoga*) Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Rifatul Khusniah Pujon maka ada beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan yaitu

1. Bagi Responden

Diharapkan dengan dilakukannya penelitian tentang Pengaruh Prenatal Yoga (*Pregnancy Yoga*) Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Rifatul Khusniah Pujon dapat memberikan informasi dan sebagai salah satu alternatif untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil.

2. Bagi Tempat Peneliti

Hasil penelitian dapat menambah ilmu pengetahuan tentang kebidanan dan sumber informasi bagi pemilik tempat penelitian tentang salah satu alternatif untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

3. Bagi Institusi Pendidikan Kebidanan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai literature sumber informasi didalam institusi pendidikan dalam menambahkan wawasan pengetahuan khususnya bagi ilmu kebidanan.

4. Bagi Peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya serta menambah wawasan penerahuan tentang Pengaruh Prenatal Yoga (*Pregnancy Yoga*) Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III.

DAFTAR PUSTAKA

- Fraser, Diane M dan Margaret A. Cooper. 2009. Myles Buku Ajar Kebidanan. Jakarta. EGC.
- Hellen, Varney. Jan M.Kriebs. Carolyn L.Gegor. Buku Ajar asuhan Kebidanan Jakarta : EGC. 2006;492-516.
- Pratigny, Tia, 2014, Yoga Ibu Hamil, Pustaka Bunda, Jakarta.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*. Bandung: ALFABETA.
- Potter, P.A, Perry, A.G Buku Ajar Fundamental Keperawatan. Konsep, proses, dan Praktik. Edisi 8. Volume 2. Alih Bahasa : Renata Komalasari, Dkk. Jakarta : EGC.
- Prawirohardjo, Sarwono. 2009. Ilmu Kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Notoatmodjo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Manuaba, Ida Ayu Chandranita. Ida Bagus Gde Fajar Manuaba. Ida Bagus Gde Manuaba. 2012. Buku Ajar Patologi Obstetri Untuk Mahasiswa Kebidanan. Jakarta: EGC.
- Mudayyah, Siti. 2010. *Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III Tentang Nyeri Punggung Dengan Perilaku Ibu Dalam Mengatasi Nyeri Punggung di BPS Siti Halimah, Amd Keb Ds. Surabayan Sukodadi Lamongan. Lamongan: Jurnal Surya*.
- Merdianti, 2014, *Pengaruh Yoga Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III, Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*. 1 (1). 47-53.
- Notoatmodjo, S. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka.
- Cipta. Pratigny, Tia, 2014, Yoga Ibu Hamil, Pustaka Bunda, Jakarta.
- Rahmawati, Rosyidah, Marharani, 2016, *Hubungan Pelaksanaan Senam Hamil Dengan Ketidaknyamanan Ibu hamil Trimester III Di Bidan Praktek Mandiri Supadmi Kunden Bulu Sukoharjo, Jurnal Involusi Kebidanan*, Vol.7, No.12, Juni 2016.
- Resmi, Dewi Candra et al. 2017. *PENGARUH YOGA TERHADAP NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS KALIKAJAR I KABUPATEN WONOSOBO*. Jurnal Ilmiah Kesehatan, 1-10.
- Wahyuni dan Prabowo, E. (2012). Manfaat Kinesiotaping Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Kehamilan Trimester ke-3.