

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah disusun, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- 1.1.1 Berdasarkan uji statistik distribusi frekuensi didapatkan data bahwa nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di RSIA Mardi Waloeja Kauman Malang sebelum melakukan senam yoga Ardha Uttanasana sebagian dalam kategori nyeri sedang (62%).
- 1.1.2 Berdasarkan uji statistik distribusi frekuensi didapatkan data bahwa nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di RSIA Mardi Waloeja Kauman Malang setelah melakukan senam yoga Ardha Uttanasana sebagian besar dalam kategori nyeri ringan (57%).
- 1.1.3 Berdasarkan uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan data bahwa ada pengaruh senam yoga Ardha Uttanasana terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di RSIA Mardi Waloeja Kauman Malang ($p\text{-value} = 0,000$, $p < \alpha$, hipotesis diterima).

1.2 Saran

1.2.1 Bagi Petugas Kesehatan

Diharapkan bagi ibu hamil supaya mengikuti apabila ada pelaksanaan senam yoga pada saat kelas ibu hamil supaya bisa menerapkan senam yoga yang bermanfaat untuk nyeri punggung, khususnya senam yoga ardha uttanasana.

1.2.2 Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan tempat penelitian memberikan wadah untuk tenaga kesehatan khususnya bidan untuk mengikuti pelatihan senam yoga, supaya bidan dapat menerapkan senam yoga pada kelas ibu hamil.

1.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik, diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian tentang senam yoga ardha uttanasana. Yaitu menganalisis manfaat lain senam yoga ardha uttanasana.



DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arsinah. (2010). *Asuhan Kebidanan Masa Kehamilan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Bobak , I. M., Lowedermilk, D. L., Jensen, M. D., & Perry, S. E. (2010). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC.
- Chao, H. Y. (2013). A Random- ized Clinical Trial of Auricular Point Acupressure for Chronic Low Back Pain: A Feasibility Study. *Hindawi Publishing Corporation Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 9.
- Devita, S. (2019). *Manfaat Senam Hamil*. Dipetik Januari 15, 2020, dari RS Awal Bros: <http://awalbros.com/others/manfaat-senam-hamil/>
- Elizabeth, W. S. (2015). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Barupress.
- Fraser, C. (2009). *Buku Ajar Bidan Myles*. Jakarta: EGC.
- Harsono, T. (2013). *Permasalahan Kehamilan Yang Sering Terjadi*. Yogyakarta: Platinum.
- Husin, F. (2014). *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. Jakarta: Sagung Seto.
- Judha, M. (2012). *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*. Solo: Rahma Surakarta.
- Kabar Digital. (2017). *Ardha Uttanasana (Half Standing Foward Bend Pose)*. Dipetik Desember 20, 2020, dari Kabar Digital: <https://kabardigital.wordpress.com/2017/02/01/ardha-uttanasana-half-standing-foward-bend-pose/>
- Katonis, P. A., Kampourglow, A., Aggelopoulos, K., Kakavelakis, S., Lykoudis, A., Makrriannakis, K., et al. (2011). Pregnancy-related low back pain. *Hippokratia Medical Journal*, 15(3):205-210.
- Lebang, E. (2015). *Yoga Sehari-Hari*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Manuaba, I. (2010). *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan KB*. Jakarta: EGC.
- Mediarti, D. (2014). Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 1(1):47-53.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2014). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis, Edisi 3*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pravikasari, N. K., Margawati, A., & Mundarti. (2014). Perbedaan Senam Hamil dan Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III. *Bhamada JITK*, 5(1).

- Prawirohardjo, S. (2010). *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Rafika. (2018). Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 9(1).
- Resmi, & Saputro. (2017). *Pengaruh Yoga terhadap Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kalijajar I Kabupaten Wonosobo*. Wonosobo: FIKES UNSIQ.
- Robson, S., & Jason, W. (2013). *Patologi pada Kehamilan*. Jakarta: EGC.
- Romauli, S. (2011). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan 1 Konsep Dasar Asuhan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Senam Yoga. (2017). *Berdiri Setengah Forward Bend di Ardha Uttanasana*. Dipetik Desember 23, 2020, dari Senam Yoga.
- Shindu, P. (2015). *Yoga Untuk kehamilan Sehat, Bahagia dan Penuh Makna, seribugar*. Bandung: Qonita.
- Sinclair, M., Close, C., Julie, Hughes, C., & Liddle, D. (2014). How do Women Manage Pregnancy-Related Low Back and/or Pelvic Pain? Descriptive Findings from An Online Survey. *Newabey: The Royal College of Midwives*, 12(3):76-82.
- Siregar, S. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: PT. Fajar Interpratama Mandiri.
- Sonnerstedt, D. (2020). *Panduan Latihan Prenatal Yoga di Rumah: 14 Pose Berdiri (Standing Poses)*. Dipetik Desember 20, 2020, dari Hello Sehat: <https://hellosehat.com/kehamilan/kandungan/panduan-latihan-prenatal-yoga-di-rumah-14-standing-poses/#gref>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Triyana, Y. F. (2013). *Panduan Klinis Kehamilan Dan Persalinan*. Yogyakarta: Divapress.
- Varney, H. (2007). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Edisi 4*. Jakarta: EGC.