

## BAB VI

### PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang berjudul Pengaruh Metode William's Flexion Exercise Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Yulia Trijayanti Kecamatan Turen Kabupaten Malang dapat ditarik kesimpulan yang terdapat pada tujuan khusus yaitu :

#### 6.1 Kesimpulan

6.1.1 Mengidentifikasi skala nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan perlakuan *Metode William's Flexion Exercise*. Kesimpulannya sebelum dilakukan *Metode William's Flexion Exercise* dapat diketahui bahwa dari 29 responden yang menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden dengan nyeri ringan berjumlah 22 responden (76%). Dan sebagian kecil dengan nyeri sangat terasa berjumlah 7 responden (24%).

6.1.2 Mengidentifikasi skala nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sesudah diberikan perlakuan *Metode William's Flexion Exercise* yang dinilai dengan skala di PMB Yulia Tri Jayanti Kec. Turen Kab. Malang Sebagian besar mengalami penurunan sangat ringan sebanyak 19 responden (66%) dan sebagian kecil sebanyak 3 responden (10%) dan sebagian kecil sebanyak 7 responden (24%).

6.1.3 Menganalisa Pengaruh *Metode William's Flexion Exercise* Terhadap nyeri punggung pada Ibu hamil trimester III. Terdapat pengaruh pemberian *Metode William's Flexion Exercise* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB Yulia Tri Jayanti kec. Turen Kab. Malang.

## 6.2 Saran

Berdasarkan hasil simpulan yang diperoleh dari penelitian Pengaruh *Metode William's Flexion Exercise* Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Yulia Trijayanti Kecamatan Turen Kabupaten Malang maka ada beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan yaitu :

### 1. Bagi Peneliti

Diharapkan penelitian ini dapat menambah ilmu dan wawasan peneliti sehingga peneliti dan peneliti selanjutnya dapat menerapkan dengan benar dan dapat memberikan inovasi baru dalam pemberian ibu hamil trimester III yang mengalami *Nyeri Punggung*. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengkaji secara spesifik keterbatasan penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya.

### 2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan institusi dapat menjadi sumber informasi bagi orang lain terkait dengan Pengaruh *Metode William's Flexion Exercise* Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu hamil trimester III di PMB Yulia Trijayanti Kecamatan Turen Kabupaten Malang

### 3. Bagi Responden

Bagi para ibu hamil khususnya ibu hamil yang mengalami nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dapat menggunakan *metode William's Flexion Exercise* untuk meningkatkan atau memperbaiki nyeri punggung.

### 4. Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan dapat menjadikan acuan dalam memberikan asuhan kepada ibu hamil trimester III mengenai Pengaruh *Metode William's Flexion Exercise* Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu hamil trimester III di PMB Yulia Trijayanti Kecamatan Turen Kabupaten Malang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, Puji Hutari. 2012. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Ibu I (Kehamilan). Yogyakarta: Rohima Press.
- Casagrande, J. Danielle., Gugala, Zhibgniew., Clark, Shannon M., dan Lindsey, Ronald. 2015. *Low Back Pain and Pelvic Girdle Pain in Pregnancy. The Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons*. 00:1-11
- Dewi, dkk. 2011. Asuhan kehamilan untuk kebidanan. Jakarta: Salemba medika.
- Fauziah, S & Sutejo NS. 2012. Keperawatan Maternitas Kehamilan. Jakarta: Kencana.
- Hakiki, Ilzam Nuzulul. 2015. *Efektivitas Terapi Air hangat terhadap Nyeri Tulang Belakang pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Pisangan*. Skripsi. Jakarta : Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Hinman, S.K., Smith, K.B., Quillen, D.M., dan Smith, M.S. 2015. *Exercise in Pregnancy : A Clinical Review. Sport Health*. 527-531
- Huldani. 2012. Nyeri Punggung. Thesis Universitas Lambung Mangkurat Fakultas Kedokteran Banjarmasin. Diunduh tanggal 15 Oktober 2015.
- Hutahaean, Serri. 2013. Perawatan Antenatal. Jakarta: Salemba Medika
- Hani, dkk. 2011. Asuhan Kebidanan pada Kehamilan fisiologis. Jakarta: salemba Medika.
- Irianti, Bayu dkk. 2014. Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti. Jakarta : Sagung Seto.
- Jannah, Nurul. 2012. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan. Yogyakarta: ANDY
- Kemenkes Ri. 2013. Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS. Jakarta: Balitbang Kemenkes Ri
- Kamariyah, dkk. 2014. Buku Ajar Kehamilan untuk Mahasiswa & Praktisi Keperawatan serta Kebidanan. Jakarta: Salemba Medika
- Kumalasari I. 2015. Panduan Praktik Laboratorium dan Klinik Perawatan Antenatal, Intranatal, Postnatal, Bayi Baru Lahir dan Kontrasepsi. Jakarta: Salemba
- Kuswanti, Ina .2014. Asuhan Kebidanan. Jogjakarta : Pustaka Pelajar
- Liddle, S.D., dan Pennick, P. 2015. *Intervention for Preventing and Treating Low- Back and Pelvic Pain during Pregnancy. Cochrane Database Syat Review*. 30 (9)
- Mafikasari, A. ( 2015 ). Posisi Tidur Dengan Kejadian Back Pain ( Nyeri Punggung) Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan* Vol. 07, No 02, Agustus 2015.
- Manuaba, IAC., I Bagus, dan IB Gde. 2010. Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB untuk Pendidikan Bidan. Edisi kedua. Jakarta: EGC.
- Mochtar R. 2012. Sinopsis Obstetri. Jakarta: EGC

- Nanny, Vivian. (2011). Asuhan kehamilan untuk kebidanan. Jakarta : Salemba Medika.
- Putrono, Wagiyono, Ns. 2016. asuhan Keperawatan Antenatal, Intranatal & bayi baru lahir fisiologis dan patologis. Yogyakarta : CV. Andi.
- Prawirohardjo, Sarwono. 2013. Ilmu Kebidanan Cetakan Ketiga. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Permenkes, 2016. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 72 Tahun 2016 Tentang Standar Pelayanan kefarmasian di Rumah sakit. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Romauli, S. 2011. Buku Ajar Kebidanan Konsep Dasar Asuhan Kehamilan. Yogyakarta: Nuha Medika
- Wiknjastro, Hanifa. 2011. Ilmu Bedah Kebidanan. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka

