

BAB VI SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Terdapat manajemen non farmakologi nyeri punggung bawah yang paling banyak digunakan oleh ibu hamil trimester III di wilayah Puskesmas IV Denpasar Selatan yaitu *massage endorphin* dengan besar sampel 18 orang (45,0%).
2. Terdapat hubungan antara karakteristik responden terhadap manajemen non farmakologi nyeri punggung bawah di wilayah puskesmas IV Denpasar Selatan, berdasarkan usia ibu, usia kehamilan dan pekerjaan.

B. Saran

1. Lokasi Penelitian

Puskesmas IV Denpasar Selatan dapat memberikan KIE mengenai manajemen nyeri menggunakan metode non farmakologi lebih bervariasi menyesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi pasien.

2. Bagi Ibu Hamil Trimester III

Ibu dapat melakukan upaya manajemen secara non farmakologi agar mengurangi intensitas pada saat mengalami keluhan nyeri punggung bawah dengan melakukan kompres hangat, *massage endorphin*, *kinesiotapping*, aromaterapi, yoga prenatal, distraksi, relaksasi, terapi es dan terapi hangat. Khususnya melakukan *massage endorphin* yang telah terbukti paling efektif dan paling sering dilakukan oleh ibu hamil trimester III dengan keluhan nyeri punggung bawah di wilayah Puskesmas IV Denpasar Selatan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya untuk dapat menjadikan penelitian ini sebagai data penelitian selanjutnya. Selain itu, diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk menggunakan metode lain dan melakukan penelitian lebih lanjut mengenai manajemen non farmakologi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III yang dilakukan.