

## BAB VI

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Hasil penelitian yang dilakukan di Klinik Bumi Sehat terhadap 17 responden didapatkan hasil rata-rata intensitas nyeri punggung bawah pada kelompok perlakuan sebelum diberikan latihan *gym ball* yaitu dengan intensitas nyeri sedang dan berat. Sedangkan setelah diberikan latihan *gym ball* didapatkan hasil rata-rata yaitu dengan intensitas ringan dan sedang.
2. Hasil penelitian yang dilakukan di Klinik Bumi Sehat terhadap 17 responden didapatkan hasil rata-rata intensitas nyeri punggung bawah pada kelompok perlakuan sebelum diberikan prosedur konvensional yaitu dengan intensitas nyeri sedang dan berat. Sedangkan setelah diberikan prosedur konvensional didapatkan hasil rata-rata intensitas nyeri yaitu dengan intensitas nyeri sedang.
3. Pengujian dengan uji non parametrik menggunakan uji *Wilcoxon* pada kelompok perlakuan yaitu didapat *p-value* pada *Asymp.Sig. ( 2 tailed)* bernilai 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hasil uji beda post-test kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol yang diuji menggunakan *Man Whitney U-Test* menunjukkan hasil *p-value* = 0,004 ( $p < 0,05$ ) maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang bermakna antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol sehingga ada pengaruh latihan *gym ball* terhadap intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

## **B. SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan, Adapun saran yang dapat diberikan terhadap karya tulis ini adalah :

### **1. Bagi Kepala Klinik**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk mengadakan latihan gym ball pada fase prenatal sehingga dapat mengurangi keluhan yang dialami para ibu hamil khususnya pada saat trimester III.

### **2. Bagi Peneliti**

Diharapkan penelitian ini akan digunakan sebagai bahan dasar acuan bagi peneliti selanjutnya khususnya bagi peneliti yang tertarik meneliti lebih dalam tentang pengaruh latihan gym ball terhadap intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Peneliti menyarankan agar pengukuran intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi dapat dilakukan berulang kali setiap pertemuan serta menggunakan skala Bourbonnais untuk mengukur intensitas nyeri sehingga peneliti tidak hanya mendapatkan data secara subektif agar mendapatkan hasil yang lebih relevan. Untuk kelompok kontrol dapat dibuatkan suatu mekanisme pengontrolan agar peneliti mudah untuk mengontrol apa saja yang dilakukan oleh kelompok kontrol