

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai perbedaan skala nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan teknik rebozo yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa :

1. Sebelum dilakukan teknik rebozo, sebagian besar ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah dengan skor median 5 berdasarkan pengukuran menggunakan skala *Numeric Rating Scale* (NRS).
2. Setelah dilakukan intervensi teknik rebozo, terjadi penurunan yang signifikan yang ditunjukkan oleh median skor 2 berdasarkan pengukuran menggunakan skala *Numeric Rating Scale* (NRS).
3. Terdapat perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan teknik rebozo pada ibu hamil trimester III.

#### **B. Saran**

1. Bagi responden

Dapat mulai mempertimbangkan penggunaan terapi nonfarmakologi seperti salah satunya yaitu teknik rebozo sebagai alternatif dalam mengatasi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III, tentunya dengan bimbingan dari tenaga kesehatan.

2. Bagi tempat penelitian / tenaga kesehatan

Bagi tempat penelitian dapat dijadikan untuk mendukung pengembangan pelayanan berbasis teknik non-farmakologi, yang dapat meningkatkan kepuasan

pasien dan kualitas layanan Kesehatan. Bagi tenaga kesehatan khususnya bidan, disarankan untuk menguasai dan mengintegrasikan pelayanan nonfarmakologi salah satunya teknik rebozo sebagai bagian dari pelayanan antenatal care, terutama pada ibu hamil trimester III yang mengalami keluhan nyeri punggung bawah dalam upaya menurunkan angka kesakitan pada ibu hamil.

3. Bagi institusi pendidikan

Dapat dijadikan sebagai sumber referensi dan *evidence based* mengenai upaya non farmakologi dalam alternatif penanganan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III.

4. Bagi peneliti

Penelitian ini dapat menambah wawasan dan melatih keterampilan peneliti dalam mengidentifikasi serta menganalisis asuhan pada ibu hamil trimester III salah satunya dalam penanganan nyeri punggung bawah. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan desain eksperimental yang melibatkan kelompok kontrol, memperluas jumlah sampel, serta melakukan pengamatan jangka waktu yang lebih panjang untuk mengevaluasi efektivitas dan keamanan teknik rebozo secara lebih komprehensif.