

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil sebagai berikut:

1. Intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III sebelum dilatih penggunaan *birth ball* dengan media video rerata 5,19 termasuk tingkat nyeri sedang
2. Intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III setelah dilatih penggunaan *birth ball* dengan media video rerata 1,84 termasuk tingkat nyeri ringan
3. Hasil uji *Paired t Test* didapatkan nilai  $p\text{ value} = 0,000 < 0,05$  menunjukkan ada perbedaan intensitas nyeri punggung ibu hamil triwulan III sebelum dan setelah dilatih penggunaan *birth ball* dengan media video di *Ayrin Mom and Baby Care* Denpasar, selain itu dapat dilihat adanya penurunan intensitas nyeri punggung bawah sebelum dan sesudah diberikan pemberian metode *birth ball* sebesar 3,344.

#### **B. Saran**

Saran yang diajukan berdasarkan hasil penelitian adalah sebagai berikut :

##### **1. Tempat penelitian**

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan ada perbedaan intensitas nyeri punggung ibu hamil triwulan III sebelum dan setelah dilatih penggunaan *birth ball* dengan media video maka diharapkan agar pemberian metode *birth ball*

di jadikan standar management atau Standar Operasional Pelayanan (SOP) untuk mengurangi nyeri secara nonfarmakologi bagi ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah. Pemasangan Poster di beberapa titik tempat pelayanan dapat dijadikan tambahan informasi kepada klien yang berkunjung.

## **2. Bagi responden**

Diharapkan dapat menggunakan *birth ball* sebagai upaya bantuan dan pengurangan rasa sakit pada punggung bawah

## **3. Bidan**

Untuk mendapatkan hasil yang maksimal dari pemberian metode *birth ball* diharapkan untuk mengikuti pelatihan tentang metode *birth ball* sehingga dapat menerapkan metode *birth ball* sebagai salah satu management nyeri nonfarmakologi khususnya bagi ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah. Diharapkan mensosialisasikan lewat pendidikan kesehatan tentang metode *birth ball* sehingga diharapkan dapat dilakukan oleh keluarga khususnya suami untuk membantu mengurangi rasa nyeri yang dirasakan ibu hamil.

## **4. Bagi peneliti lain**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi data awal untuk mengadakan penelitian yang berkaitan dengan pemberian relaksasi benson sehingga nantinya dapat dijadikan pembanding dari hasil yang telah didapatkan sekarang dan beberapa kekurangan yang ditemui pada penelitian ini seperti mengendalikan faktor-faktor yang mempengaruhi persepsi nyeri seperti karakteristik responden yaitu riwayat nyeri sebelumnya yang dapat mempengaruhi persepsi nyeri responden, kecemasan, pola coping dan dukungan suami.