

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan tujuan umum dan tujuan khusus penelitian mengenai perbedaan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan *prenatal gentle* yoga, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum dilakukan *prenatal gentle* yoga berada pada kategori nyeri sedang, dengan nilai median sebesar 2,00 berdasarkan pengukuran menggunakan skala *Numeric Rating Scale* (NRS).
2. Tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III setelah dilakukan *prenatal gentle* yoga mengalami penurunan menjadi kategori nyeri ringan, dengan nilai median sebesar 1,00 berdasarkan pengukuran menggunakan skala *Numeric Rating Scale* (NRS).
3. Terdapat perbedaan pada tingkat nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan *prenatal gentle* yoga. Hal ini menunjukkan bahwa *prenatal gentle* yoga efektif sebagai intervensi *nonfarmakologis* dalam menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

#### **B. Saran**

1. Bagi ibu hamil

Ibu hamil trimester III diharapkan dapat memanfaatkan *prenatal gentle* yoga sebagai salah satu metode *nonfarmakologis* untuk mengurangi nyeri punggung bawah. Dengan melakukan latihan secara teratur dan sesuai panduan, ibu hamil

dapat meningkatkan kenyamanan selama kehamilan serta membantu mempersiapkan kondisi fisik dalam menghadapi persalinan.

## 2. Bagi tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan, khususnya bidan, diharapkan dapat mengintegrasikan *prenatal gentle* yoga dalam pelayanan *antenatal care* sebagai bentuk asuhan kebidanan komplementer. Intervensi ini dapat digunakan sebagai alternatif dalam membantu mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III serta meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan.

## 3. Bagi institusi Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi dan pengembangan ilmu kebidanan, khususnya terkait intervensi nonfarmakologis berupa *prenatal gentle* yoga dalam mengatasi ketidaknyamanan selama kehamilan, terutama nyeri punggung bawah

## 4. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan desain yang lebih kuat, seperti menggunakan kelompok kontrol, jumlah sampel yang lebih besar, serta durasi intervensi yang lebih panjang, sehingga dapat memberikan hasil yang lebih komprehensif terkait efektivitas *prenatal gentle* yoga dalam menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil.