

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, maka simpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III sebelum melakukan kombinasi terapi akupresur titik *bladder 23* dengan *soft form a prenatal gentle* yoga yaitu dengan rerata (mean) 4,25, nilai median 4, modus 4, nilai minimum 3, nilai maksimum 6, standar deviasi 1,064.
2. Intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III sesudah melakukan kombinasi terapi akupresur titik *bladder 23* dengan *soft form a prenatal gentle* yoga yaitu dengan rerata (mean) 0,81, nilai median 1, modus 1, nilai minimum 0, nilai maksimum 2 dan standar deviasi 0,655.
3. Terdapat pengaruh kombinasi terapi akupresur titik *bladder 23* dengan *soft form a prenatal gentle* yoga terhadap intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III di Griya Kamini Gianyar.

#### **B. Saran**

1. Peneliti

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan pengaruh kombinasi terapi akupresur titik *bladder 23* dengan *soft form a prenatal gentle* yoga dengan menggunakan kelompok kontrol dengan jumlah sampel yang sesuai dengan acuan perhitungan sampel sebelumnya dalam proposal dan dapat lebih memperhatikan pengendalian faktor-faktor lain yang bisa mempengaruhi

intensitas nyeri sehingga secara tidak langsung dapat mempengaruhi hasil penelitian. Peneliti selanjutnya perlu melakukan pelatihan secara intensive dengan orang yang ahli di bidang akupresur dan *prenatal* yoga untuk memudahkan memberikan perlakuan dan berinteraksi dengan responden secara langsung.

## 2. Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai kajian dalam proses pembelajaran dan mengembangkan terapi komplementer dalam asuhan kebidanan seperti mengatasi nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III.

## 3. Institusi Pelayanan Kesehatan

Pelayanan kesehatan dapat menerapkan kombinasi terapi akupresur titik *bladder 23* dengan *soft form a prenatal gentle* yoga ini sebagai salah satu terapi non-farmakologi dan terapi komplementer untuk mengatasi keluhan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III. Hasil penelitian ini dapat menjadi kajian bagi institusi pelayanan kesehatan dalam menetapkan Standar Operasional Prosedur (SOP) dalam pelaksanaan kombinasi terapi akupresur titik *bladder 23* dengan *soft form a prenatal gentle* yoga pada ibu hamil trimester III selain itu juga dapat memberikan pelatihan kombinasi terapi akupresur titik *bladder 23* dengan *soft form a prenatal gentle* yoga bagi petugas kesehatan terkait.

## 4. Masyarakat

Ibu hamil dapat merasakan manfaat setelah melakukan kombinasi terapi akupresur titik *bladder 23* dengan *soft form a prenatal gentle* yoga 23 secara rutin untuk mengurangi keluhan nyeri punggung bawah ibu hamil. Hasil penelitian ini juga dapat menambah wawasan pembaca tentang cara mengatasi nyeri punggung

bawah khususnya selama kehamilan dengan melakukan kombinasi terapi akupresur titik *bladder 23* dengan *soft form a prenatal gentle* yoga.