

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas I Denpasar Timur Tahun 2026 terhadap 40 responden, dapat disimpulkan bahwa:

1. Hasil penelitian pada ibu hamil trimester III berdasarkan usia menunjukkan bahwa sebagian besar responden (77,5%) berada pada rentang usia 20-35 tahun yaitu sebanyak 31 responden.
2. Hasil penelitian pada ibu hamil trimester III berdasarkan paritas menunjukkan bahwa sebagian besar responden (65,0%) memiliki paritas 2-4 kali yaitu sebanyak 26 responden.
3. Hasil penelitian pada ibu hamil trimester III berdasarkan pekerjaan menunjukkan bahwa sebagian besar responden (52,5%) merupakan ibu yang tidak bekerja yaitu sebanyak 21 responden.
4. Hasil penelitian pada ibu hamil trimester III berdasarkan aktivitas fisik menunjukkan bahwa sebagian besar responden (72,5%) memiliki aktivitas fisik sedang yaitu sebanyak 29 responden.
5. Hasil penelitian pada ibu hamil trimester III berdasarkan tingkat nyeri punggung menunjukkan bahwa sebagian besar responden (42,5%) mengalami nyeri ringan yaitu sebanyak 17 responden.

B. Saran

1. Bagi Ibu Hamil

Diharapkan ibu hamil trimester III dapat meningkatkan pengetahuan mengenai nyeri punggung selama kehamilan serta menerapkan upaya-upaya untuk mengurangi keluhan nyeri punggung, seperti menjaga postur tubuh yang benar saat beraktivitas, melakukan aktivitas fisik sesuai kemampuan, melakukan peregangan, mengikuti senam hamil atau prenatal yoga, serta menerapkan teknik relaksasi dan istirahat yang cukup.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan tenaga kesehatan khususnya bidan dapat meningkatkan edukasi dan konseling mengenai penyebab, pencegahan, dan penatalaksanaan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III melalui pelayanan antenatal care. Selain itu, bidan diharapkan dapat memberikan informasi mengenai berbagai intervensi nonfarmakologis yang aman untuk membantu mengurangi keluhan nyeri punggung selama kehamilan.

3. Bagi Puskesmas I Denpasar Timur

Diharapkan Puskesmas I Denpasar Timur dapat meningkatkan promosi kesehatan mengenai ketidaknyamanan pada trimester III, khususnya nyeri punggung, melalui penyuluhan, kelas ibu hamil, dan konseling selama pelayanan antenatal care. Selain itu, puskesmas diharapkan dapat memfasilitasi kegiatan senam hamil secara rutin sebagai salah satu upaya nonfarmakologis dalam membantu mengurangi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar dan cakupan wilayah yang lebih luas sehingga hasil penelitian dapat lebih menggambarkan kondisi ibu hamil secara umum. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat meneliti faktor-faktor yang berhubungan dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III menggunakan desain penelitian analitik sehingga diperoleh hasil yang lebih mendalam.