

## **BAB 5 PENUTUP**

### **5.1. Kesimpulan**

- 5.1.1 Dari 30 orang responden didapatkan skala nyeri sebelum senam hamil yaitu skala nyeri 1-3 sebanyak 7 orang (23,3%), skala nyeri 4-6 sebanyak 18 orang (30,0%), skala nyeri 7-9 sebanyak 5 orang (16,6%).
- 5.1.2 Da dari 30 orang responden didapatkan skala nyeri sesudah senam hamil yaitu skala nyeri 1-3 sebanyak 11 orang (36,6%), skala nyeri 4-6 sebanyak 18 orang (60,1%), skala nyeri 7 sebanyak 1 orang (3,3%).
- 5.1.3 Nilai rerata sebelum dilakukan senam hamil bernilai rerata 4.93, sedangkan sesudah dilakukan senam hamil bernilai rerata 3.76. hasil uji statistik paired ditunjukkan bahwa p value = 0,000 yang berarti  $H_0$  = ditolak artinya bahwa terdapat pengaruh senam hamil terhadap penurunan skala nyeri punggung bawah di Puskesmas Pelambuan Banjarmasin

### **5.2. Saran**

#### **5.2.1. Bagi Institusi Pendidikan**

Bahan masukan khususnya untuk menambah referensi dalam proses belajar mengajar mengenai pelaksanaan senam hamil pada ibu hamil yang mengalami Nyeri Punggung

#### **5.2.2. Bagi institusi Puskesmas**

Puskesmas Pelambuan dapat melaksanakan kelas senam yang diisi dengan kegiatan senam hamil untuk mempersiapkan ibu hamil menjelang persalinan.

**5.2.3. Bagi Perawat**

Berkolaborasi dengan tenaga kesehatan lainnya dalam pelaksanaan senam hamil untuk membantu ibu hamil dalam mengatasi nyeri punggung bawah.

**5.2.4. Bagi Klien**

Lebih bersemangat dalam melaksanakan senam hamil secara rutin serta melibatkan keluarga/suami sehingga tercipta suasana yang menyenangkan.