

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian tentang Pengaruh *Prenatal Massage* Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III maka dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Karakteristik nyeri punggung pada ibu hamil trimester III berdasarkan umur sebanyak 78,8% mengalami nyeri punggung dengan umur 20-35 tahun dan nyeri punggung berdasarkan paritas sebanyak 78,8% dengan paritas multipara dan grandemultipara.
2. Tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dilakukan *prenatal massage* hampir seluruh responden 78,8% mengalami nyeri punggung dengan skala nyeri kuat.
3. Tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sesudah dilakukan *prenatal massage* sebanyak 2x dalam 1 minggu sebanyak 87,9% responden tidak mengalami nyeri punggung.
4. Terdapat pengaruh *prenatal massage* terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

B. Saran

1. Bagi Responden

Diharapkan bagi ibu hamil untuk mempertahankan dan meningkatkan wawasan tentang *prenatal massage* agar ibu hamil tidak takut untuk melakukan pijat saat hamil dan nyeri punggung pada ibu hamil berkurang.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini menambah wacana kepustakaan dan informasi ilmiah tentang pengaruh *prenatal massage* terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi acuan pembuatan tugas akhir yang sejenis dan menambah wawasan serta pengalaman langsung mengenai penanganan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

4. Bagi Bidan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepada bidan, tentang manfaat prenatal massage dan keuntungan melakukan *prenatal massage*.