

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan Perbedaan Skala Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Diberikan Prenatal Yoga sebagai berikut:

1. Responden mayoritas berusia 20-30 tahun sebanyak 9 orang (60,0%), berpendidikan rendah (SD,SMP) dengan jumlah 6 orang (40,0 %) hal ini sama dengan responden yang berpendidikan menengah (SMA, PT) ada 6 orang (40,0%) dan mayoritas responden bekerja ada 9 orang (60,0%).
2. Intensitas nyeri punggung sebelum diberikan prenatal yoga mayoritas responden mengalami nyeri sedang yaitu ada 11 (73,3%) orang.
3. intensitas nyeri punggung sesudah diberikan prenatal yoga mayoritas responden mengalami nyeri ringan sebanyak 10 (66,7%) orang.
4. Terdapat perbedaan yang bermakna antara sebelum dan sesudah tingkat nyeri setelah dilakukan prenatal yoga dengan nilai p-value = 0,001 di mana terdapat perbedaan skala intensitas nyeri punggung ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga .

B. Saran

1. Bagi Responden

Dapat melakukan prenatal yoga untuk mengurangi nyeri punggung.

2. Bagi Tempat Penelitian

Dapat meningkatkan informasi kesehatan dengan memberikan lebih banyak penyuluhan atau pendidikan kesehatan tentang prenatal yoga serta manfaatnya bagi ibu hamil.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan tambahan wawasan dan referensi dalam melakukan penelitian selanjutnya dengan menggunakan variabel dan metode yang berbeda, misalnya terapi nonfarmakologi (senam taichi, meditasi, humor, pijat kehamilan) untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil TM II dan TM III.