

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Pengaruh *Stretch Exercise* terhadap *Low Back Pain* pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kota-2 Mappi Papua Selatan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat *Low Back Pain* pada ibu hamil trimester III sebelum dilakukan *Stretch Exercise* sebagian besar berada pada kategori nyeri berat, yaitu sebanyak 16 orang (59,3%).
2. Tingkat *Low Back Pain* pada ibu hamil trimester III setelah dilakukan *Stretch Exercise* menunjukkan perubahan, dengan sebagian besar ibu hamil mengalami nyeri sedang, yaitu sebanyak 22 orang (81,5%).
3. Terdapat manfaat *stretch exercise* terhadap penurunan *Low Back Pain* pada ibu hamil trimester III di puskesmas kota-2 mappi papua selatanp *Value* 0,000.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari peneliti diatas, maka disarankan hal-hal sebagai berikut:

1. Bagi Responden

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan adanya penurunan tingkat *Low Back Pain* bawah (*Low Back Pain*) setelah dilakukan *Stretch Exercise* , maka ibu hamil trimester III diharapkan dapat menjadikan latihan ini sebagai salah satu upaya mandiri yang aman dan efektif untuk mengurangi keluhan *Low Back Pain* selama kehamilan.

2. Bagi Peneliti

Penelitian ini menjadi pengalaman berharga dalam meningkatkan wawasan dan pemahaman peneliti mengenai pengaruh *Stretch Exercise* terhadap penurunan *Low Back Pain* pada ibu hamil trimester III, khususnya di wilayah Puskesmas Kota-2 Mappi Papua

Selatan, serta menjadi dasar untuk pengembangan penelitian lebih lanjut.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan informasi tambahan bagi institusi pendidikan dalam menyusun materi ajar dan referensi penelitian, khususnya yang berkaitan dengan penatalaksanaan non-farmakologis seperti *Stretch Exercise* untuk mengurangi *Low Back Pain* pada ibu hamil trimester III.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai data awal dan bahan perbandingan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti tentang *Stretch Exercise* terhadap *Low Back Pain*. Diharapkan penelitian berikutnya dapat melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, jangka waktu latihan yang lebih panjang, dan mempertimbangkan faktor lain yang dapat memengaruhi *Low Back Pain* seperti aktivitas fisik, indeks massa tubuh, dan usia kehamilan.