

BAB VI PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Pengaruh Senam *gym ball* Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas IV Koto Kinali Kabupaten Pasaman Barat Tahun 2026 dapat disimpulkan bahwa :

1. Rerata nyeri punggung ibu hamil trimester III pada responden sebelum dan sesudah dilakukan senam *gym ball* sebesar 5.69 dengan standar deviasi 0.822. Rerata nyeri punggung sesudah dilakukan senam *gym ball* sebesar 2.58 dengan standar deviasi 0.649.
2. Ada pengaruh senam *gym ball* terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III di Puskesmas IV Koto Kinali Kabupaten Pasaman Barat Tahun 2026 sebelum dan sesudah melakukan senam hamil dan didapatkan nilai p- value 0,000 ($p < 0,05$)

B. Saran

1. Bagi Puskesmas

Diharapkan UPTD Puskesmas IV Koto Kinali Kabupaten Pasaman Barat dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai dasar dalam meningkatkan pelayanan kesehatan ibu hamil melalui pengembangan program promotif dan preventif. Senam *gym ball* dapat diintegrasikan ke dalam kegiatan kelas ibu hamil maupun Posyandu sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis untuk membantu mengurangi nyeri

Punggung ibu hamil trimester III. Selain itu, tenaga kesehatan diharapkan memberikan edukasi, demonstrasi, dan pendampingan mengenai teknik senam *gym ball* yang benar sesuai standar operasional, sehingga ibu hamil dapat melakukannya secara aman, rutin, dan mandiri.

Dengan demikian, diharapkan kualitas pelayanan antenatal meningkat, keluhan nyeri punggung dapat diminimalkan, serta kenyamanan dan kualitas hidup ibu hamil selama trimester III menjadi lebih baik.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk melakukan penelitian-penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan kejadian nyeri punggung pada ibu hamil

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat melanjutkan penelitian ini dengan menggunakan variabel yang berbeda seperti terapi music, pemijatan, aromaterapi, dan lain sebagainya sehingga mampu menurunkan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil.