

BAB VI

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Kelurahan Kuranji Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026 terhadap 26 responden, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Rata-rata skor nyeri punggung ibu hamil trimester III sebelum diberikan senam hamil adalah sebesar 6,04 dan setelah diberikan senam hamil menurun menjadi 4,00 dengan selisih penurunan sebesar 2,04 di Kuranji Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026.
2. Terdapat pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Kelurahan Kuranji Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026 dengan hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test diperoleh $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$). Di Kuranji Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026.

B. Saran

1. Bagi Puskesmas Belimbing Kota Padang

Diharapkan kepada tenaga kesehatan, khususnya perawat dan pemegang program Kesehatan Ibu dan Anak (KIA), untuk meningkatkan pelaksanaan program senam hamil secara rutin sebagai salah satu upaya nonfarmakologis dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan bacaan, referensi, dan sumber informasi bagi mahasiswa keperawatan serta institusi pendidikan dalam pengembangan ilmu keperawatan maternitas, khususnya mengenai intervensi nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

3. Bagi Ibu Hamil

Diharapkan ibu hamil dapat mengikuti kegiatan senam hamil secara rutin dan berkelanjutan sesuai anjuran tenaga kesehatan. Senam hamil dapat menjadi salah satu alternatif yang aman dan efektif untuk membantu mengurangi nyeri punggung, meningkatkan kenyamanan selama kehamilan, serta mempersiapkan kondisi fisik menjelang persalinan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melanjutkan penelitian ini dengan jumlah sampel yang lebih besar, menggunakan kelompok kontrol, serta mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Selain itu, dapat dilakukan penelitian mengenai intervensi nonfarmakologis lainnya seperti prenatal yoga, akupresur, relaksasi, kompres hangat, maupun terapi latihan fisik lainnya untuk membandingkan efektivitas dalam menurunkan nyeri punggung selama kehamilan.