

BAB VI PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Dari 19 responden, rerata intensitas nyeri pada kelompok *gymball exercise* sebelum dilakukan adalah sebesar 5,32 dengan standar deviasi 0,749, rerata intensitas nyeri pada kelompok *gymball exercise* sesudah dilakukan adalah sebesar 3,74 dengan standar deviasi 0,806.
2. Dari 19 responden, rerata intensitas nyeri pada kelompok *massage effleurage* sebelum dilakukan adalah sebesar 5,53 dengan standar deviasi 0,513, rerata intensitas nyeri pada kelompok *massage effleurage* sesudah dilakukan adalah sebesar 3,11 dengan standar deviasi 1,150.
3. Terdapat perbedaan efektivitas *gymball exercise* dan *massage effleurage* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2025 ($p=0,019$).

B. Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan, khususnya di bidang kebidanan dan keperawatan maternitas, diharapkan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan referensi dan penguatan dalam proses pembelajaran, terutama pada mata kuliah Asuhan Kebidanan Kehamilan dan Keperawatan Maternitas. Materi mengenai intervensi non-farmakologis seperti *gymball*

exercise dan *massage effleurage* perlu lebih ditekankan sebagai alternatif penatalaksanaan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Selain itu, institusi pendidikan diharapkan dapat meningkatkan keterampilan mahasiswa melalui praktikum, simulasi, dan pelatihan klinik tentang teknik *gymball exercise* dan *massage effleurage* sehingga lulusan memiliki kompetensi yang lebih aplikatif dan siap diterapkan di pelayanan kesehatan.

2. Bagi Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang

Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang diharapkan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai dasar dalam pengembangan program pelayanan kesehatan ibu hamil, khususnya dalam penatalaksanaan nyeri punggung pada trimester III. *Gymball exercise* dan *massage effleurage* dapat dijadikan sebagai intervensi rutin dalam kelas ibu hamil atau pelayanan antenatal care sebagai upaya promotif dan preventif. Puskesmas juga disarankan untuk memberikan edukasi kepada ibu hamil dan keluarga mengenai manfaat serta cara melakukan *gymball exercise* dan *massage effleurage* secara aman di rumah, sehingga nyeri punggung dapat dikurangi dan kualitas hidup ibu hamil dapat meningkat.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti juga disarankan untuk membandingkan *gymball exercise* dan *massage effleurage* dengan intervensi non-farmakologis lain, sehingga dapat diperoleh rekomendasi intervensi yang paling efektif dan mudah diterapkan di pelayanan kesehatan.