

## BAB V SIMPULAN DAN SARAN

### 5.1 Simpulan

Berdasarkan dari pembahasan penelitian tentang efektifitas *pelvic rocking* sebagai terapi komplementar mengurangi nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III dapat disimpulkan bahwa :

1. Intensitas nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III pada kelompok intervensi sebelum dilakukan *pelvic rocking* yaitu 3,13 dan sesudah dilakukan *pelvic rocking* yaitu 1,67.

Sedangkan intensitas nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III pada kelompok kontrol di Puskesmas Kalideres Tahun 2024 sebelum dilakukan *pelvic rocking* yaitu 2,20 dan sesudah dilakukan *pelvic rocking* yaitu 2,13.

2. Rata – rata pada kelompok intervensi mengalami penurunan nilai rata-rata dari uji 1 ke uji 2, dari 3.13 menjadi 1.67. Kemudian pada kelompok kontrol nilai sedikit menurun dari 2.20 menjadi 2.13. Perbandingan antara kelompok intervensi mengalami perubahan lebih besar dari uji 1 ke uji 2 dibandingkan dengan kelompok kontrol.
3. Hasil uji statistik dengan uji *wilcoxon* untuk menilai perubahan sebelum dan setelah perlakuan/intervensi pada sampel diperoleh p value 0,000 yang artinya ada pengaruh signifikan *pelvic rocking* sebagai terapi komplementar mengurangi nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III.
4. Hasil uji dengan *mann whitney* adalah untuk menilai adanya perbedaan dari sampel yang diuji. Bahwa uji 1 Sebelum intervensi, terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol, di mana kelompok

intervensi memiliki nilai rata-rata yang lebih tinggi. Yaitu dengan nilai p-value 0,000<sup>b</sup>. Namun terjadi perbedaan pada uji 2 setelah intervensi, rata-rata nilai kelompok intervensi menurun, dengan p\_value 0,050<sup>b</sup>. Hal ini terjadi karena adanya kemungkinan perbedaan kondisi / keadaan dari responden pada sebelum dan sesudah intervensi

## 5.2. Saran

### 1. Bagi Puskesmas Kalideres

*Pelvic rocking* dapat direkomendasikan sebagai intervensi non-farmakologis yang efektif untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil di trimester ketiga. Penerapan metode ini di fasilitas kesehatan dapat meningkatkan kualitas perawatan dan menyediakan alternatif pengelolaan nyeri yang aman untuk ibu hamil.

### 2. Bagi Bidan

Bidan diharapkan menggunakan hasil penelitian ini untuk menginformasikan dan mendidik ibu hamil serta pendampingnya tentang *pelvic rocking*. Sebagai terapi pelengkap, teknik ini telah terbukti efektif dan aman dalam mengurangi nyeri punggung bagi ibu hamil di trimester ketiga, sehingga penting bagi bidan untuk menyebarkan informasi ini.

### 3. Bagi Ibu hamil

Ibu hamil di trimester ketiga, khususnya yang berusia kehamilan minimal 34 minggu dan memenuhi kriteria lain, disarankan untuk mengikuti kelas ibu dan melakukan latihan *pelvic rocking*. Latihan ini idealnya dilakukan tiga kali

sehari selama 10-15 menit per sesi, yang dapat mengurangi nyeri punggung secara signifikan dan aman untuk dilakukan selama

4. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian selanjutnya dengan sampel yang lebih besar dan metode yang lebih variatif disarankan. Hal ini dapat memperkuat hasil temuan dan mengevaluasi efektivitas pelvic rocking dalam berbagai kondisi kehamilan dan lingkungan yang berbeda.

5. Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi Kebidanan UNAS

Diharapkan skripsi ini meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mahasiswa dalam mengaplikasikan studi yang telah dipelajari. Selain itu, skripsi ini juga diharapkan menjadi tambahan referensi yang berharga di perpustakaan fakultas dan memberikan informasi yang bermanfaat bagi mahasiswa dalam pembelajaran dan penelitian kebidanan.



