

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan Di TPMB “S” Jakarta Timur maka didapatkan hasil:

- 5.1.1 Rata-rata skor nyeri punggung sebelum dan sesudah diberikan *gym ball* yaitu memiliki selisih nyeri punggung (9.53).
- 5.1.2 Rata-rata skor nyeri punggung sebelum dan sesudah diberikan *back massage* yaitu selisih nyeri punggung (5.26).
- 5.1.3 Ada pengaruh terapi *gym ball* dalam mengurangi nyeri punggung.
- 5.1.4 Ada pengaruh terapi *back massage* dalam mengurangi nyeri punggung.
- 5.1.5 Ada perbedaan terapi *back massage* dan *gym ball* terhadap nyeri punggung karena keduanya memiliki efektivitas yang sama.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian tentang perbedaan skor nyeri punggung ibu hamil trimester tiga antara *back massage* dan *gym ball* di TPMB “S” Jakarta Timur Tahun 2023.

5.2.1 Bagi Ibu Hamil

Penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan sebagai pengobatan nonfarmakologi, yang bisa dilakukan sendiri di rumah dengan terapi *gym ball* dan *back massage* dalam menurunkan nyeri punggung yang dirasakan ibu hamil di TPMB “S” 2023

5.2.2 Bagi Tempat Praktik Mandiri Bidan (TPMB)

Disarankan penelitian ini menjadi bahan referensi dan diadakan promosi kesehatan untuk alternatif pengobatan pada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung agar dapat menggunakan terapi *gym ball* atau *back massage* sebagai alternatif.

5.2.3 Bagi Pendidikan

Sebagai bahan perbandingan terapi mana yang lebih bermanfaat untuk menjadi sumber agar dapat menambah ilmu terkait terapi nonfarmakologi menggunakan terapi *gym ball* atau *back massage* dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu.

5.2.4 Bagi Peneliti

Dari hasil penelitian yang dilakukan diharapkan dapat menjadi referensi, tambahan pengetahuan, wawasan terkait pengaruh terapi *gym ball* atau *back massage* untuk menurunkan nyeri punggung ibu hamil trimester tiga di TPMB “S” Jakarta Timur 2023.

