**BAB V**

**PENUTUP**

* 1. **Kesimpulan**
		1. Semua responden menggunakan usia 20-35 tahun, multigravida, dan usia kehamilan trimester III yang sedang melakukan ANC di Puskesmas Janti Kota Malang pada bulan Juli 2017, di dapatkan hasil terbesar yaitu responden jarang melakukan body mekanika salah, yaitu terdapat bahwa sebagian responden (63,33%) melakukan sesuai body mekanika dengan benar.
		2. Penelitian ini juga didapatkan bahwa responden di Puskesmas Janti Kota Malang yang mengalmi nyeri punggung ketika kehamilan trimester III dengan kategori nyeri ringan lebih mendominasi dibandingkan dengan kategori nyeri yang lainnya yaitu terdapat bahwa hampir seluruh responden (76,67%)
		3. Penelitian ini didapatkan hasil analisa bahwa tidak ada hubungan antara body mekanika dengan kejadian nyeri punggung selama kehamilan di Puskesmas Janti Kota Malang, hal tersebut terlihat dengan uji chi square hasilnya Asymp. Sig. (2-sided) atau *p* value 0,372 > α (0,05), sehingga disimpulkan bahwa H0 diterima
	2. **Saran**

Ibu hamil untuk menurunkan nyeri atau memenejemen rasa nyeri pada punggung selam hamil trimester III, body mekanika sebagai alternatif dasar untuk ibu hamil trimester III yang merasakan ketidaknyamanan nyeri punggunggnya. Hal tersebut dapat dilakukan dengan cara sering melakukan body mekanikan dengan baik dan benar , dalam segala aktifitas sehari – hari baik saat bekerja maupun ketika melakukan istirahat. Maka dari itu untuk para ibu hamil sebaiknya lebih memerhatikan cara beraktifitas dan istirahat, kemudian dapat lebih aktif lagi dalam melakukan kolaborasi dengan petugas kesehatan yang ada di Puskesmas, dalam memeriksakan kehamilannya dan mengatakan keluhan atau ketidaknyamanan seperti halnya nyeri punggung yang dirasakan ke petugas kesehatan untuk mengurangi rasa ketidaknyamanan tersebut.

Selain itu bagi peneliti selanjutnya, penelitian dapat dilakukan dengan waktu yang lebih lama dan melibatkan langsung lingkungan ibu yaitu seperti jika akan melakukan observasi ibu di rumahnya sendiri sehingga dapat dilakukan pengambilan data yang lebih baik lagi. Dan bagi tempat penelitian yang sudah baik, untuk mendapatkan hasil yang lebih baik lagi jika terdapat ruangan yang khusus untuk mahasiswa yang melakukan penelitian sehingga nantinya tidak mengganggu waktu dalam pelayanan.Untuk institusi , dalam memperoleh hasil penelitian yang maksimal dalam skripsi, hendaknya dapat dievaluasi digunakan untuk pengembangan yang lebih lanjut. Sehingga nantinya dapat menambah kualitas serta kuantitas pada institusi sendiri.

* 1. **Rekomendasi**

Dari adanya beberapa keterbatasa sebagaimana yang telah dijabarkan di atas, dan dari semua pihak, penelitian ini dapat dilakukan uji ulang karena masih terdapat faktor- faktor lain yang mempengaruhi nyeri punggung pada kehamilan trimester III.