

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil Literatur Review yang telah dibahas, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Nyeri Pinggang pada Ibu Hamil Trimester 3 merupakan akibat dari perubahan kondisi fisik maupun perubahan pusat gravitasi tubuh yang disebabkan oleh perkembangan kandungan, selain itu perubahan hormon dan peregangan ligamen juga terjadi secara alami oleh tubuh dalam mempersiapkan persalinan. Peregangan ini yang menyebabkan timbulnya rasa sakit pada pinggang. Dari 10 jurnal yang digunakan, penanganan atau asuhan ibu hamil dengan nyeri pinggang pada trimester 3 antara lain terapi fisik atau memperbaiki postur tubuh, pijat atau stimulasi saraf otot, perileksasian otot dengan berendam air hangat, dan berolahraga ringan seperti yoga maupun senam hamil. Diantara penanganan atau asuhan tersebut yang paling efektif untuk mengatasi atau mengurangi nyeri pinggang pada ibu hamil trimester 3 adalah berolahraga ringan yaitu Senam Hamil.
2. Setelah dilakukannya pembahasan Literatur review dari 10 jurnal yang digunakan menunjukkan perubahan tingkat kenyamanan ibu hamil setelah dilakukan penanganan seperti senam hamil dan massage atau pijat kehamilan. Pentingnya melakukan senam hamil, massage, peregangan otot dan melatih membiasakan postur tubuh pada ibu hamil bermanfaat untuk mengurangi rasa nyeri dan memberikan rasa nyaman pada ibu hamil terutama pada trimester 3.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil *literatur review* yang telah dibahas, penulis memberikan saran kepada peneliti selanjutnya sebagai berikut:

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan untuk perbanyak referensi yang berkaitan dengan judul atau topik dan mencari jurnal yang berkaitan dengan asuhan kebidanan serta memberikan kriteria jurnal yang lebih spesifik. Dan juga agar dapat menjadi bahan bacaan sehingga dapat lebih menyempurnakan penelitian sebelumnya.