

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh kombinasi terapi akupresur dan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III di TPMB Amrina dan Evi Yuzana, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Rata-rata sebelum dilakukan kombinasi terapi akupresur dan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III di TPMB Amrina dan Evi Yuzana sebesar 6,00 (nyeri sedang).
2. Rata-rata sesudah dilakukan kombinasi terapi akupresur dan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III di TPMB Amrina dan Evi Yuzana sebesar 2,35 (nyeri ringan).
3. Ada pengaruh kombinasi terapi akupresur dan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III di TPMB Amrina dan Evi Yuzana.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka penulis memberikan saran setelah melakukan penelitian adalah sebagai berikut :

1. Bagi PMB Amrina dan PMB Evi Yuzana

Diharapkan kepada PMB Amrina dan Evi Yuzana selanjutnyadapat menyarankan ibu yang mengalami nyeri ppunggung bawah untuk melakukan terapi akupresur dan teknik relaksasi nafas dalam sebagai salah satu metode terapi alternative non farmakologi dalam penanganan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

2. Program Studi Kebidanan Metro

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan bacaan di perpustakaan sebagai bahan pembelajaran bagi peserta didik dilingkungan Poltekkes Prodi Kebidanan Metro.

3. Peneliti Selanjutnya

Sebaiknya peneliti selanjutnya dapat meneliti dengan variable yang lebih luas, metode pengurangan nyeri non faarmakologi yang beragam, responden yang lebih banyak dan lokasi penelitian yang lebih luas.