

BAB IV

SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

Nyeri punggung merupakan ketidaknyamanan yang sering muncul pada trimester III. Ibu hamil yang mengalami nyeri punggung harus mendapatkan manajemen yang tepat sehingga dapat mencegah terjadinya resiko jangka pendek ataupun jangka panjang pada punggung ibu dan akan berdampak pada proses persalinan nanti.

Manajemen non farmakologi untuk mengurangi nyeri punggung seperti bola persalinan, *massage endorphin*, senam yoga, *kinesiotapping*, dan teknik akupressure yang dapat diterapkan sebagai metode untuk mengurangi nyeri punggung karena mudah dan tidak memiliki efek samping pada ibu, tetapi tetap mengutamakan kenyamanan pada ibu hamil trimester III.

B. SARAN

Sebagai tenaga kesehatan khususnya bidan, diharapkan dapat lebih aktif dan selektif lagi terhadap penanganan maupun pencegahan keluhan nyeri punggung seperti meningkatkan konseling antara petugas kesehatan dengan pasien, memberikan penyuluhan-penyuluhan atau pun melalui pendekatan terutama di bidang kesehatan ibu tentang manajemen non farmakologi untuk mengurangi nyeri punggung pada trimester III.