

## BAB IV

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

Hasil *literature review* yang telah dilakukan pada 5 jurnal artikel tentang efektivitas senam hamil terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III di dapatkan perbedaan antara sebelum dan setelah dilakukan senam hamil terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III. Ini menunjukkan bahwa senam dapat di jadikan alternative dalam mengurangi nyeri punggung karena senam hamil mampu mengeluarkan *b-endorphin* didalam tubuh, dimana fungsi *b-endorphin* yaitu sebagai penenang dan mampu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil.

#### B. Saran

Berdasarkan *literatur review* yang telah dilakukan diharapkan para ibu hamil dapat menerapkan metode yang relatif mudah dilakukan untuk menghilangkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III yaitu senam hamil.