

BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri punggung bawah pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar (81,1%) ibu hamil di Puskesmas Belimbing berada di umur yang tidak berisiko, lebih dari separuh (38,7%) usia kehamilan berada di trimester II, sebagian besar (89,2 %) memiliki paritas yang rendah dan lebih dari separuh (38,7 %) indeks massa tubuh *overweight* (38,7 %).
2. Rata-rata aktivitas fisik ibu hamil di Puskesmas Belimbing 157.77 METs-jam/Minggu dengan rentang skor 16-801.
3. Rata-rata nyeri punggung bawah ibu hamil di Puskesmas Belimbing 9,71 METs-jam/Minggu, dengan rentang skor 3-20.
4. Terdapat hubungan antara umur ibu ($p\text{-value}=0,002$), usia kehamilan ($p\text{-value}= 0,017$), paritas ($p\text{-value}= 0,000$) dengan nyeri punggung bawah pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang.
5. Tidak terdapat hubungan antara indeks massa tubuh (IMT) ($p\text{-value}=0,062$) dan aktivitas fisik ($p\text{-value}=0,141$) dengan nyeri punggung bawah pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang.

6. Terdapat hubungan aktivitas domain transportasi ($p\text{-value}= 0,016$) dengan nyeri punggung bawah pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang.

B. Saran

1. Bagi Puskesmas

Diharapkan tenaga kesehatan khususnya Perawat dapat melakukan program sosialisasi penyuluhan kepada ibu hamil dan calon ibu hamil mengenai penyebab dan faktor risiko nyeri punggung bawah. Penyuluhan ini dapat diberikan dalam kelas ibu hamil atau konsultasi individu secara rutin. Disarankan juga agar tenaga kesehatan menganjurkan ibu hamil untuk melakukan aktivitas fisik yang aman seperti senam hamil, atau berjalan kaki, guna memperkuat otot punggung dan mengurangi risiko nyeri, serta mengurangi durasi dalam melakukan aktivitas transportasi.

2. Bagi Responden

Ibu hamil disarankan untuk membatasi durasi aktivitas transportasi, serta rutin melakukan aktivitas fisik ringan seperti berjalan kaki, senam hamil, atau peregangan untuk memperkuat otot punggung dan mengurangi nyeri. Menjaga kenaikan berat badan dalam batas normal, memahami usia kehamilan dan jumlah kelahiran yang ideal, serta segera berkonsultasi dengan tenaga medis jika nyeri punggung bawah terasa parah.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya penelitian ini dapat dijadikan data dasar dan referensi serta diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini secara lebih

mendalam serta dibutuhkan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan aktivitas transportasi dengan nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Dibutuhkan juga penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh intervensi yang tepat untuk mengatasi nyeri punggung bawah pada ibu hamil.

