

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang di lakukan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Jepang Kudus selama 3 hari berturut-turut dalam 1 minggu yang dilaksanakan dalam 2 minggu tingkat nyeri sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif pada sebagian besar ibu hamil trimester III dengan rata-rata nilai 6,94 dan setelah dilakukan tindakan terapi relaksasi otot progresif, terjadi penurunan tingkat nyeri secara signifikan rata-rata menjadi 3,23. Terdapat perbedaan mencolok pada tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi, dengan penurunan rata-rata nyeri sebesar 3,71 poin. Hal ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

#### **B. Saran**

Saran dalam penelitian ini :

##### **1. Bagi Perawat**

Perawat diharapkan dapat menggunakan terapi relaksasi otot progresif sebagai intervensi non-farmakologis untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil, serta memberikan edukasi terkait manfaatnya.

##### **2. Bagi Institusi kesehatan**

Institusi kesehatan disarankan mendukung penerapan terapi relaksasi otot progresif melalui pelatihan bagi tenaga kesehatan dan penyediaan sarana yang memadai.

##### **3. Bagi Responden**

Responden diharapkan dapat menerapkan terapi relaksasi otot progresif secara mandiri untuk mengurangi nyeri, serta aktif berkonsultasi dengan tenaga kesehatan.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk lebih mengembangkan dan memperdalam penelitian dengan menambahkan jumlah responden mengenai terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III dan diuji dengan uji hipotesis.