

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Dari hasil diatas dapat disimpulkan bahwa setelah dilakukan Teknik *Body Mekanik* dan *Hamstring* setiap pagi hari, selama 30 menit dengan teratur selama 6 hari berturut-turut menunjukkan bahwa upaya Teknik *Body Mekanik* dan *Hamstring* dapat menurunkan nyeri. Pada responden 1 Ny. U didapatkan hasil skala nyeri 4, dihari keempat evaluasi didapatkan penurunan skala nyeri menjadi 0. Kemudian responden 2 Ny. G didapatkan hasil skala nyeri 5, dihari keempat evaluasi didapatkan penurunan skala nyeri menjadi 0 .

Dari data diatas penulis mengambil kesimpulan bahwa setelah dilakukan implementasi *Body Mekanik* dan *Hamstring* selama 6 hari pada Ny. U dan Ny. G menunjukkan bahwa Teknik *Body Mekanik* dan *Hamstring* efektif untuk menurunkan skala nyeri pada ibu hamil trimester III.

B. SARAN

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai ilmu pengetahuan yang bermanfaat bagi penelitian selanjutnya sehingga dapat mengembangkan penelitian, menambah pengetahuan dan pengalaman yang berkaitan dengan Teknik *Body Mekanik* dan *Hamstring*.

2. Bagi Institusi

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat memperluas ilmu pengetahuan dalam bidang keperawatan dalam melakukan asuhan keperawatan pada ibu hamil trimester III dalam menerapkan Teknik *Body Mekanik* dan *Hamstring* sehingga mahasiswa lebih kompeten dalam melakukan tindakan yang akan diberikan kepada pasien.

3. Bagi Perawat

Diharapkan untuk perawat bisa memberikan asuhan keperawatan pada ibu hamil trimester III dan keluarga tentang pengaruh Teknik *Body Mekanik* dan *Hamstring* untuk penurunan nyeri.

4. Bagi Pasien dan Keluarga

Hasil penelitian yang diterapkan pada pasien diharapkan dapat menjadi solusi yang bermanfaat untuk mengatasi masalah penurunan nyeri punggung dibagian bawah pada ibu hamil trimester III