

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dari mengenai Pengaruh Back Exercise terhadap LBP pada ibu hamil di Wilayah kerja Puskesmas Wirobrajan Yogyakarta, dapat di tarik kesimpulan :

1. Sebagian besar responden berusia 20-35 tahun dengan kehamilan multigravida.
2. Usia kehamilan responden mayoritas pada trimester II
3. Terdapat perbedaan rata-rata skala LBP sebelum dan sesudah di berikan intervensi back exercise dengan nilai pretest 4.94 dan posttest mengalami penurunan menjadi 3.1

B. Saran

Terdapat beberapa saran yang di harapkan peneliti :

1. Bagi ibu hamil agar *Back Exercise* dapat di lakukan untuk mengurangi skala LBP yang di alami.
2. Bagi puskesmas agar intervensi *Back Exercise* dapat di gunakan sebagai salah satu intervensi penanganan pada ibu hamil yang mengalami LBP.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat dikembangkan dengan melakukan penelitian lebih lanjut lagi terkait intervensi tambahan

atau temuan terbaru menggunakan kelompok kontrol dan dengan jumlah responden yang lebih banyak.

4. Bagi bidang pendidikan agar dapat menjadi salah satu kompetensi yang di kuasai agar dapat mengurangi skala LBP pada ibu hamil.