

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Setelah dilakukan implementasi teknik *gym ball* selama 3 x 24 jam pada ibu hamil trimester III terbukti dapat mengurangi *low back pain* pada ibu hamil trimester III.

B. Saran

Adapun saran dari penulis yang ditujukan kepada pihak-pihak:

1. Puskesmas Elopada

Bagi Ruang VK puskesmas Elopada diharapkan agar lebih menerapkan tindakan teknik *gym ball* pada ibu trimester III agar mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III

2. Prodi Keperawatan Waikabubak

Bagi Prodi Keperawatan Waikabubak diharapkan Karya Tulis Ilmiah ini dapat dijadikan sebagai sumber referensi bagi dosen, mahasiswa, dan peneliti lanjutan dengan topik yang sama, serta dapat menambah sumber bacaan di perpustakaan Prodi Keperawatan Waikabubak khususnya pada bidang ilmu keperawatan maternitas

3. Klien dan Keluarga

Bagi Klien dan keluarga diharapkan dapat menerapkan informasi kesehatan terkait teknik *gym ball* dan dapat mengenali manfaat dilakukan teknik *gym ball* pada Ibu hamil serta dapat melakukan teknik *gym ball* dengan baik