

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh penggunaan bantal duduk ergonomis sebagai asuhan komplementer terhadap peningkatan kenyamanan ibu hamil trimester III di Posyandu Desa Cintanagara, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat kenyamanan ibu hamil trimester III sebelum penggunaan bantal duduk ergonomis sebagian besar berada pada kategori cukup nyaman sebanyak 16 responden (51,6%), sedangkan 15 responden (48,4%) berada pada kategori tidak nyaman.
2. Tingkat kenyamanan ibu hamil trimester III setelah penggunaan bantal duduk ergonomis sebagian besar berada pada kategori nyaman sebanyak 28 responden (90,3%), sedangkan 3 responden (9,7%) berada pada kategori cukup nyaman.
3. Terdapat pengaruh penggunaan bantal duduk ergonomis terhadap peningkatan kenyamanan ibu hamil trimester III di Posyandu Desa Cintanagara. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test diperoleh nilai p-value sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

#### **B. Saran**

1. Bagi Ibu Hamil

Ibu hamil trimester III diharapkan dapat menggunakan bantal duduk ergonomis sebagai salah satu upaya sederhana untuk membantu

meningkatkan kenyamanan saat duduk serta mengurangi ketidaknyamanan terutama pada daerah punggung bawah selama kehamilan.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan khususnya bidan diharapkan dapat memberikan edukasi mengenai pentingnya posisi duduk ergonomis dan pemanfaatan asuhan komplementer sederhana untuk membantu meningkatkan kenyamanan ibu hamil trimester III.

3. Bagi Fasilitas Pelayanan Kesehatan

Fasilitas pelayanan kesehatan diharapkan dapat mendukung penerapan asuhan kebidanan komplementer berbasis ergonomi sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam pelayanan kesehatan ibu hamil.

4. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan referensi ilmiah dan sumber pembelajaran mengenai intervensi non farmakologis dalam meningkatkan kenyamanan ibu hamil trimester III.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar, menggunakan kelompok kontrol, maupun mengembangkan inovasi desain bantal duduk ergonomis yang lebih efektif dan nyaman digunakan oleh ibu hamil.