

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai perbedaan nyeri punggung sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Sawan II, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat nyeri punggung sebelum intervensi ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung terjadi ada pada nilai median 4,00.
2. Tingkat nyeri punggung setelah intervensi kompres hangat nyeri menurun secara signifikan. Seluruh responden mengalami penurunan tingkat nyeri tanpa ada yang tetap atau meningkat.
3. Terdapat perbedaan yang sangat signifikan secara statistik antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat pada ibu hamil trimester III.

B. Saran

1. Bagi tenaga kesehatan

Diharapkan tenaga kesehatan, khususnya bidan dan perawat yang bekerja di fasilitas pelayanan kesehatan, dapat mengadopsi penggunaan kompres hangat sebagai alternatif terapi non-farmakologis dalam menangani keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Metode ini dapat menjadi solusi efektif, terutama bagi pasien yang enggan atau tidak dianjurkan untuk mengonsumsi obat pereda nyeri.

2. Bagi ibu hamil

Ibu hamil diharapkan dapat menerapkan kompres hangat secara mandiri di rumah sebagai upaya meningkatkan kenyamanan selama masa kehamilan. Kompres hangat dapat dilakukan dengan suhu 40°C selama 15 menit, dua kali sehari, dengan memperhatikan keamanan dan kenyamanan dalam pelaksanaannya

3. Bagi peneliti selanjutnya

Dapat melakukan penelitian lanjutan dengan lakukan pengawasan saat melakukan intervensi kompres hangat yang dilakukan.

.