

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Hasil penelitian yang dilakukan di UPTD Puskesmas Gayaman Mojokerto menunjukkan bahwa penggunaan kompres hangat mampu mengurangi tingkat rasa sakit di punggung pada ibu hamil trimester ketiga. Sebelum intervensi, sebagian besar responden, yaitu 19 responden (76,0%), merasakan nyeri sedang, sementara sedikit sekali, yaitu 6 responden (24,0%), mengalami nyeri ringan. Setelah mendapatkan kompres hangat, hampir semua responden, yaitu 24 responden (96,0%), merasakan penurunan nyeri menjadi ringan, sedangkan sebagian kecil, 1 responden (4,0%), tidak merasakan nyeri sama sekali. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan pemberian kompres hangat terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Penurunan nilai rata-rata dari 1,76 pada pretest menjadi 0,96 pada posttest. Di samping itu, analisis menunjukkan bahwa dari 25 responden, 19 mengalami penurunan kategori nyeri (peringkat negatif), 6 berada pada kategori sama karena tetap berada dalam kategori nyeri yang sama setelah dikelompokkan, dan tidak ada responden yang mengalami peningkatan kategori nyeri (peringkat positif) setelah intervensi. Oleh sebab itu, kompres hangat merupakan metode nonfarmakologis yang aman serta efisien dalam meredakan nyeri punggung pada ibu hamil di trimester III.

5.2 Saran

1. Untuk Ibu Hamil

- a. Ibu hamil pada trimester III disarankan menggunakan kompres hangat sendiri sebagai pereda nyeri punggung. Metode ini sederhana untuk diterapkan, aman, dan bebas dari efek samping. Selain itu, ibu hamil dianjurkan menghindari aktivitas yang dapat memperberat nyeri, seperti mengangkat beban berat, berdiri atau duduk dalam waktu yang lama, serta membungkuk secara berulang. Ibu hamil juga disarankan menjaga postur tubuh yang benar, beristirahat yang cukup, dan melakukan aktivitas fisik ringan, seperti berjalan kaki, senam hamil, yoga prenatal, atau latihan peregangan, sesuai dengan anjuran tenaga kesehatan untuk membantu mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan.

2. Bagi Tenaga Kesehatan di Puskesmas Gayaman

- a. Diharapkan pemberian kompres hangat sebagai bagian perawatan dasar pada ibu hamil trimester ketiga yang mengalami nyeri punggung
- b. Memberikan edukasi kepada ibu hamil tentang teknik kompres hangat yang benar, pada area lumbal, dan durasi pemberian (15–20 menit).

3. Bagi Institusi Pendidikan

- a. Temuan ini dapat digunakan sebagai contoh pembuatan materi asuhan keperawatan yang berkaitan dengan pengobatan nyeri kehamilan nonfarmakologis.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Dapat membandingkan pengaruh kompres hangat dengan intervensi lain, desain penelitian eksperimental dengan kelompok kontrol harus digunakan.
- b. Dapat mengkaji variabel lain yang mempengaruhi intensitas nyeri punggung. Seperti aktivitas fisik, posisi tidur, dan penggunaan support belt pada ibu hamil trimester III.

