

BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pemberian kompres hangat garam krosok terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil di Desa Klintar Kecamatan Kejayan Kabupaten Pasuruan, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kondisi nyeri punggung bawah yang dirasakan ibu hamil sebelum dilakukan pemberian kompres hangat garam krosok menunjukkan bahwa dari 31 responden, sebagian besar mengalami nyeri kategori sedang sebanyak 18 responden (58,1%), sedangkan 13 responden (41,9%) mengalami nyeri berat. Nilai rata-rata skor nyeri berdasarkan Numeric Rating Scale (NRS) sebesar 6,26, dengan nilai minimum 5 dan maksimum 8.
2. Tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil sesudah diberikan kompres hangat garam krosok menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri kategori ringan sebanyak 18 responden (58,1%), sedangkan 13 responden (41,9%) mengalami nyeri sedang. Tidak terdapat responden dengan nyeri berat. Nilai rata-rata skor nyeri menurun menjadi 3,16, dengan nilai minimum 1 dan maksimum 5.
3. Pemberian kompres hangat garam krosok dapat membantu menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Hal ini ditunjukkan dengan adanya penurunan rata-rata skor nyeri sebesar 3,10 poin, dari 6,26 sebelum intervensi menjadi 3,16 sesudah intervensi. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan $p\text{-value} = 0,000 < \alpha = 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat nyeri punggung bawah sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat garam krosok pada ibu hamil di Desa Klintar Kecamatan Kejayan Kabupaten Pasuruan.

5.2 Saran

1. Bagi Ibu Hamil

Ibu hamil disarankan menerapkan kompres hangat garam krosok sebagai salah satu upaya nonfarmakologis yang aman untuk membantu mengurangi nyeri punggung bawah selama kehamilan sesuai dengan petunjuk tenaga kesehatan.

2. Bagi Tenaga Kesehatan (Bidan/Puskesmas)

Tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan edukasi dan mengajarkan teknik kompres hangat garam krosok sebagai alternatif penanganan nyeri punggung bawah pada ibu hamil dalam kegiatan pelayanan antenatal.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar, menggunakan kelompok kontrol, serta mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi nyeri punggung bawah pada ibu hamil agar diperoleh hasil penelitian yang lebih komprehensif.