

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian yang berjudul “Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Intersitas Nyeri Punggung di Wilayah Kerja Puskesmas Lerep” didapatkan beberapa kesimpulan :

1. Nyeri punggung sebelum diberikan kompres hangat pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Lerep sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebanyak 9 orang (52,9%), nyeri ringan sebanyak 7 orang (41,2%), dan nyeri berat 1 orang (5,9%).
2. Nyeri punggung sesudah diberikan kompres hangat pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Lerep sebagian besar responden mengalami nyeri ringan sebanyak 12 orang (70,6%), tidak nyeri sebanyak 4 orang (23,5%), dan nyeri sedang 1 orang (5,9%).
3. Ada pengaruh secara signifikan terhadap penurunan nyeri punggung sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Lerep. Sebelum diberikan kompres hangat nilai rata-rata skala nyeri sebesar 4,05 dan sesudah diberikan kompres hangat didapatkan nilai rata-rata 1,47 berarti mengalami penurunan nilai hingga 2,58. Dengan uji *paired sample t-test* (uji T dependen) diperoleh nilai *p value*  $0,000 < 0,05$ .

## **B. Saran**

### **1. Bagi ibu hamil**

Bagi ibu hamil dapat mengaplikasikan kompres hangat sebagai terapi non-farmakologi dalam menurunkan keluhan nyeri punggung pada masa kehamilan, karena kompres hangat tidak memerlukan biaya serta mudah dalam menerapkannya.

### **2. Bagi bidan**

Dengan terbuktinya kompres hangat dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, diharapkan dapat menerapkan dan memberikan informasi kepada klien ibu hamil yang mengalami nyeri punggung.

### **3. Bagi puskesmas**

Diharapkan agar layanan kesehatan seperti puskesmas dapat memberikan informasi kepada ibu hamil tentang manfaat dan cara penerapan kompres hangat untuk mengurangi nyeri punggung sebagai salah satu terapi komplementer.

### **4. Bagi peneliti selanjutnya**

Dari hasil yang positif dari penelitian ini diharapkan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan sampel yang lebih besar dan variasi populasi yang lebih luas untuk memperkuat penelitian ini.