

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil studi kasus yang dilakukan, dapat ditarik beberapa kesimpulan sesuai dengan tujuan khusus penelitian, yaitu:

1. Intensitas nyeri sebelum pemberian kompres hangat pada subjek penelitian, Ny. S 31 tahun, G2P1A0 usia kehamilan 33+4 minggu berada pada kategori nyeri sedang dengan skor 6 berdasarkan pengukuran *Numerical Rating Scale* (NRS)
2. Intensitas nyeri sesudah pemberian kompres hangat menunjukkan penurunan signifikan, dengan skor NRS turun menjadi 3 (nyeri ringan) setelah dilakukan intervensi kompres hangat selama 20 menit di area punggung bawah
3. Pemberian kompres hangat terbukti berpengaruh dalam menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil. Intervensi ini memberikan efek fisiologis berupa peningkatan sirkulasi darah dan relaksasi otot, serta efek psikologis berupa rasa nyaman dan rileks.

B. Saran

1. Bagi ibu hamil
Penelitian ini dapat menjadi informasi bagi ibu hamil tentang pentingnya menangani nyeri punggung selama kehamilan dan mendorong penggunaan kompres hangat sebagai cara aman dan sederhana untuk mengurangi keluhan tersebut
2. Bagi PMB Anisa Mauliddina
Penelitian ini dapat menjadi pedoman bagi bidan di PMB agar menerapkan kompres hangat sebagai intervensi sederhana dan aman untuk membantu mengurangi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil
3. Bagi Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi ilmiah di perpustakaan universitas dan menambah wawasan mengenai manfaat kompres hangat bagi ibu hamil, sekaligus bahan kajian untuk penelitian selanjutnya di bidang kebidanan.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA