

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Hasil dari penelitian yang bertujuan mendiskripsikan penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan kompres air jahe dan mempertahankan postur tubuh yang benar dan ergonomis dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dilakukan kompres air jahe dan mempertahankan postur tubuh yang benar dan ergonomis pada Ny. K skala nyeri yaitu 4/10 dan total skor ODI FLBP 40 % nyeri sedang sedangkan Ny. S yaitu 5/10 dan total skor ODI FLBP 44 % nyeri sedang.
2. Nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sesudah dilakukan kompres air jahe dan mempertahankan postur tubuh yang benar dan ergonomis pada Ny. K skala nyeri yaitu 1/10 atau nyeri ringan dan total skor ODI FLBP 14 % tidak nyeri punggung bawah sedangkan pada Ny. S yaitu 2/10 dan total skor ODI FLBP 22 % nyeri ringan.
3. Setelah dilakukan kompres air jahe dan mempertahankan postur tubuh yang benar dan ergonomis terdapat persamaan nilai pada kedua responden. Pada Ny. K dan Ny. S mengalami penurunan 3 skala sedangkan selisih

total skor dengan ODI FLBP memiliki perbedaan selisih pada Ny. K dengan selisih yaitu 26% dan Ny. S yaitu 22%.

## **B. Saran**

### **1. Bagi Responden**

Kompres air jahe dan mempertahankan postur tubuh yang benar dan ergonomis dapat dijadikan salah satu terapi komplementer atau non farmakologis untuk mengurangi nyeri yang di rasakan ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung dan menjaga postur tubuh yang benar pada ibu hamil dapat dilakukan secara mandiri.

### **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat memanfaatkan karya tulis ini sebagai bahan masukan dan dapat melanjutkan penelitian ini dengan metode baru untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

### **3. Bagi Pelayanan Kesehatan**

Pada pemberi pelayanan kesehatan untuk dapat meningkatkan pelayanan secara komprehensif dalam mengatasi nyeri dengan kompres jahe dan dan mempertahankan postur tubuh yang benar dan ergonomis pada ibu hamil trimester III.