

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada penelitian yang berjudul “Pengaruh Kompres Air Jahe Hangat terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Kasihan II” dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik demografis ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah menunjukkan kecenderungan yang homogen.
2. Terdapat penurunan intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III setelah diberikan kompres air jahe hangat dan kompres air hangat.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen yang diberikan kompres air jahe hangat dan kelompok kontrol yang diberikan kompres air hangat. Secara statistik kompres air jahe hangat lebih berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III.

B. Saran

1. Bagi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan ajar maupun referensi untuk memperkaya pembelajaran mengenai manajemen nyeri non-farmakologis dan penggunaan terapi komplementer dalam kebidanan.

2. Bagi Kepala Puskesmas Kasihan II

Disarankan untuk mengembangkan panduan terapi non-farmakologis, khususnya kompres air jahe hangat sebagai bagian dari pelayanan antenatal, terutama bagi ibu hamil trimester III yang mengeluhkan nyeri punggung bawah. Pelayanan ini dapat dimasukkan dalam program kelas ibu hamil atau konseling individual oleh bidan.

3. Bagi Bidan di Puskesmas Kasihan II

Diharapkan dapat mengimplementasikan terapi kompres air jahe hangat sebagai asuhan mandiri berbasis evidence-based practice dalam rangka mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil serta meningkatkan kenyamanan selama masa kehamilan.

4. Bagi Ibu Hamil di Puskesmas Kasihan II

Dapat mulai memanfaatkan kompres jahe hangat di rumah secara mandiri setelah mendapatkan edukasi dari tenaga kesehatan. Namun, tetap memperhatikan cara penggunaan yang aman, dosis yang tepat, dan memperhatikan adanya reaksi kulit.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan desain eksperimental yang lebih kuat dan responden yang lebih besar serta mempertimbangkan pengaruh frekuensi, durasi, dan jenis jahe yang digunakan terhadap efektivitas terapi.