

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Pada ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil pada Trimester 3 mengenai nyeri pinggang diberikan intervensi kompres jahe sebanyak 2 kali sehari dengan suhu tidak terlalu panas maupun dingin sekitar 42-48° sekitar 20 menit, setelah di evaluasi terdapat penurunan intensitas nyeri yang dirasakan oleh ibu. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang pernah dilakukan oleh (Titik Tri Kusumawati, 2019) Penggunaan kompres jahe untuk area yang tegang dan nyeri dianggap mampu meredakan nyeri. Rasa hangat jahe memiliki rasa pedas dan panas, berkhasiat sebagai antihelmintik, antirematik. Efek panas pada jahe inilah yang meredakan nyeri, akut dan spasme otot . Berdasarkan intervensi yang dilakukan pada Ny. S selama 3 hari dapat di simpulkan bahwa kompres jahe dapat mengurangi penurunan rasa nyeri pada pinggang.

#### **5.2 Saran**

##### **1. Bagi Klien**

Diharapkan klien lebih memahami tentang proses kehamilan, persalinan, maupun nifasnya merupakan proses yang fisiologis maupun normal, sehingga kekhawatiran ibu selama kehamilan, persalinan, maupun nifasnya tidak berlebihan.

##### **2. Bagi Keluarga**

Diharapkan keluarga mendukung semua asuhan yang telah diberikan oleh tenaga kesehatan agar hasil asuhan yang telah diberikan menjadi lebih optimal, karena dukungan keluarga merupakan faktor penting dalam keberhasilan asuhan

### 3. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan menerapkan asuhan kebidanan secara komprehensif dalam memberikan pelayanan kepada masyarakat baik secara individu maupun kelompok sesuai dengan program yang telah disusun oleh pemerintah. Selain itu, tenaga kesehatan juga diharapkan untuk mendeteksi secara dini terhadap masalah yang kemungkinan muncul pada sehingga masalah tersebut dapat dicegah melalui tindakan promotif dan preventif.