

BAB VI

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Perubahan fisiologis mempunyai dampak yang bersifat patologis bagi kehamilan. Perubahan ini dimulai saat terjadinya proses nidasi yang pada beberapa tubuh perempuan direspon sebagai benda asing. Pada trimester ketiga keluhan yang diakibatkan oleh pembesaran perut, perubahan anatomis dan perubahan hormonal akan menyebabkan munculnya keluhan pada ibu hamil seperti nyeri pinggang,sesak napas, varises, haemorrhoid, gangguan tidur. Salah satu keluhan ibu hamil adalah nyeri pinggang yang sering dialami wanita hamil, walaupun kehamilannya normal.

Nyeri pinggang umum dirasakan ketika kehamilan lanjut, Diakibatkan oleh progesterone dan relaksin (yang melunakkan jaringan ikat) dan posisi badan yang berubah serta meningkatnya beban berat yang dibawa dalam Rahim. Persendian panggul kini mulai lentur untuk membuka jalan keluar bagi bayi saat persalinan. Perubahan ini, ditambah perut yang semakin besar, dapat merusak keseimbangan tubuh.

Banyak upaya dan cara untuk mengurangi nyeri pinggang seperti salah satu nya yaitu kompres hangat dan cat cow pose. Banyak jurnal yang menyebutkan bahwa kompres hangat dan cat cow di anggap ampuh untuk mengurangi nyeri pinggang terutama pada ibu hamil. Karena teknik ini memberikan rasa nyaman kepada ibu hamil, dan teknik ini dianggap aman untuk ibu hamil, sehingga ibu hamil dengan keluhan nyeri pinggang di anjurkan untuk melakukan teknik ini.

Penulis melakukan pengumpulan beberapa jurnal dan artikel yang membahas dan meneliti tentang pengaruh kompres hangat dan cat cow terhadap pengurangan rasa nyeri pinggang pada ibu hamil. Setelah itu penulis mengambil 3 responden untuk menguji apakah benar ada pengaruh penurunan rasa nyeri pinggang terhadap ibu hamil setelah dilakukan kompres hangat dan cat cow pose.

Hasilnya ternyata terdapat pengaruh kompres hangat dan cat cow pose untuk mengurangi nyeri pinggang pada ibu hamil. Karena pada kompres hangat terjadi pelunakkan jaringan fibrosa dan membuat otot lebih rileks sehingga dapat menurunkan rasa nyeri dan memperlancar pasokan aliran darah dan memberikan kenyamanan pada pasien. Sedangkan cat cow pose memberikan fleksibilitas pada tulang belakang, gerakan ini meregangkan tulang belakang sehingga otot tulang belakang menjadi rileks dan kemudian menurunkan rasa nyeri pada pinggang.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi klien

Penulis berharap klien lebih memahami tentang proses kehamilan,persalinan maupun nifasnya yang merupakan proses yang fisiologis maupun normal, sehingga kekhawatiran ibu selama kehamilan,persalinan, nifas tidak berlebihan sehingga mempunyai dampak yang tidak bagus terhadap prosesnya.

6.2.2 Bagi keluarga

Penulis berharap 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. Selain itu, diharapkan keluarga bisa menerapkan asuhan di atas apabila memiliki keluhan nyeri pinggang.

6.2.3 Bagi tenaga kesehatan

Penulis berharap tenaga kesehatan menerapkan asuhan kebidanan secara komprehensif dalam memberikan pelayanan kepada masyarakat baik secara individu maupun kelompok sesuai dengan program yang telah disusun oleh pemerintahan. 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. Dan tenaga kesehatan juga diharapkan nanti jika ada klien yang memiliki keluhan seperti diatas agar bisa memberikan tindakan promotif seperti yang dilakukan di atas.