

## **BAB 7**

### **PENUTUP**

#### **7.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan:

1. Sebelum intervensi, sebagian besar ibu hamil mengalami tingkat nyeri ringan hingga nyeri sedang, yang mayoritas oleh ibu hamil multigravida.
2. Setelah intervensi, tingkat nyeri ibu hamil menjadi tingkat tidak nyeri dan nyeri ringan, sudah tidak ada lagi yang mengalami nyeri sedang.
3. Intervensi kombinasi teknik relaksasi napas dalam dan pemberian kompres hangat berpengaruh dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

#### **7.2 Saran**

Beberapa saran peneliti dari penelitian yang telah dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Bagi peneliti selanjutnya dapat meneliti dengan jumlah sampel yang lebih besar dan juga mempertimbangkan variabel lain yang dapat memengaruhi nyeri punggung seperti aktivitas fisik dan dukungan keluarga.
2. Bagi responden diharapkan dapat menjadikan intervensi kombinasi teknik relaksasi napas dalam dan pemberian kompres hangat untuk menerapkan secara rutin sebagai salah satu metode non farmakologi untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.
3. Bagi Puskesmas Belimbing dapat menjadikan kombinasi intervensi ini sebagai bagian dari program edukasi kelas ibu hamil untuk meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup ibu hamil.