

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **6.1 Kesimpulan**

Merujuk pada temuan penelitian ini mengenai pengaruh kombinasi kompres hangat dan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan low back pain pada Ibu hamil trimester III di Praktik Mandiri Bidan D Kota Bengkulu, maka dapat disimpulkan sebagai berikut

1. Diketahui karakteristik responden yang mengalami LBP di Praktik Mandiri Bidan D Kota Bengkulu sebagian besar adalah mengalami nyeri berat sebanyak 11 responden (55.0%), dan nyeri sedang sebanyak 9 responden (45.0%) berusia dari 2-38 tahun, dengan tingkat pendidikan SMA (30.0%), pendidikan D3 (40.0%), pendidikan D4 (10.0%), Pendidikan S1 (20.0%), yang bekerja (50.0%), dan yang tidak bekerja (50.0%).
2. Penurunan skala nyeri pada Ibu hamil trimester III yang mengalami LBP di Praktik Mandiri Bidan D Kota Bengkulu sebelum pemberian intervensi kombinasi kompres hangat dan relaksasi nafas dalam, skala nyeri responden berada pada skala nyeri sedang hingga berat.
3. Penurunan skala nyeri pada Ibu hamil trimester III yang mengalami LBP di Praktik Mandiri Bidan D Kota Bengkulu sesudah pemberian intervensi kombinasi kompres hangat dan relaksasi nafas dalam, skala nyeri responden berada pada skala nyeri ringan.
4. Terdapat pengaruh kombinasi kompres hangat dan relaksasi nafas dalam yang signifikan terhadap penurunan skala LBP pada Ibu

hamil trimester III Dibuktikan dengan Uji Paired Sample T-Test dengan nilai p value 0.001 ( $p < 0.05$ ).

## 6.2 Saran

Berdasarkan hasil dan manfaat penelitian yang telah diperoleh, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut

### 1. Untuk Masyarakat

Untuk masyarakat, terutama individu yang mengalami LBP, dapat mempertimbangkan Intervensi kombinasi dan relaksasi nafas dalam sebagai terapi alternatif non farmakologi untuk membantu menurunkan skala LBP.

### 2. Untuk Institusi Pendidikan

Bagi institusi pendidikan, dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai materi pendukung pembelajaran maupun sebagai sumber referensi ilmiah dalam mata kuliah yang berhubungan dengan keperawatan maternitas.

### 3. Untuk Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan intervensi kompres hangat dan relaksasi pernapasan dalam agar lebih praktis melalui penyusunan panduan atau media edukasi yang sederhana, serta memfokuskan penelitian pada variasi usia kehamilan terutama trimester III dan paritas ibu hamil. Hal ini bertujuan untuk memperoleh gambaran efektivitas intervensi yang lebih spesifik sesuai karakteristik kehamilan sehingga dapat meningkatkan kepatuhan dan keberlanjutan terapi secara mandiri dan optimal.