

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Setelah dilakukan tindakan implementasi pemberian kompres air rebusan jahe merah untuk menurunkan nyeri punggung dan kualitas tidur pada ibu hamil trimester tiga di Desa Tamansari, Kecamatan Jatinegara, Kabupaten Tegal, penulis dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan pada tanggal 25 April 2025, pada Ny. N memiliki masalah nyeri punggung penyebabnya kehamilan trimester tiga, kualitas seperti tertimpa benda berat di bagian punggung skala nyeri 6 dengan durasi nyeri terus-menerus dan masalah gangguan kualitas tidur.
2. Diagnosa keperawatan berdasarkan data subjektif dan data objektif yang didapatkan dari Ny. N yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik (kehamilan) ditandai dengan mengeluh nyeri dan gangguan pola tidur berhubungan dengan keadaan fisik dan fisiologi (kehamilan) ditandai dengan mengeluh sulit tidur.
3. Intervensi keperawatan yang dilakukan pada Ny. N dengan masalah nyeri punggung dan kualitas tidur meliputi identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri, identifikasi skala nyeri, berikan teknik non farmakologis (kompres air rebusan jahe merah), ajarkan teknik memberikan kompres air rebusan jahe merah untuk mengurangi rasa nyeri, identifikasi pola aktivitas tidur, identifikasi faktor pengganggu tidur, dan lakukan prosedur untuk meningkatkan kenyamanan (pengaturan posisi, kompres air rebusan jahe merah).
4. Implementasi keperawatan dilakukan dalam waktu enam hari dengan 2x1 hari pada pagi dan sore sesuai dengan rencana keperawatan yang telah direncanakan untuk menangani masalah keperawatan nyeri akut dan gangguan pola tidur.
5. Evaluasi keperawatan pada Ny. N didapatkan hasil Ny. N sudah tidak merasakan nyeri punggung dan gangguan kualitas tidur serta mampu melakukan kompres air rebusan jahe merah secara mandiri.

5.2 Saran

1. Bagi tempat peneliti

Diharapkan masyarakat mampu menerapkan kompres air rebusan jahe merah untuk menurunkan nyeri punggung dan kualitas tidur pada ibu hamil trimester tiga

2. Bagi pasien dan keluarga

Penulis berharap pasien dapat melakukan secara mandiri kompres air rebusan jahe merah jika nyeri punggung timbul lagi dan keluarga diharapkan mampu membantu pasien dalam membuat atau melakukan kompres rebusan air jahe merah.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya mampu berfikir secara kritis dan dapat memodifikasi dalam memberikan edukasi kesehatan dan informasi yang bisa mempengaruhi pasien dalam mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester tiga.