

BAB V

PENUTUP

Pada bab ini menjelaskan tentang simpulan hasil dan pembahasan penelitian yang telah dilakukan sehingga peneliti menarik simpulan dan saran sebagai berikut.

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan judul Pemberian terapi kompres dingin dalam mengatasi *low back pain* pada warga yang berprofesi sebagai perawat di Tambak Wedi Baru RT 05 RW 03 Surabaya, dapat disimpulkan bahwa.

1. Keluhan *low back pain* sebelum diberikan intervensi kompres dingin mendapatkan hasil pada Tn.J skala nyeri 4 dengan kategori nyeri sedang dan Ny. H skala nyeri 3 dengan kategori ringan
2. Setelah diberikan terapi kompres dingin keluhan *low back pain* membaik menjadi Tn, J skala nyeri 2 dengan kategori sedang dan Ny.H skala nyeri 1 dengan kategori sedang. Angka nyeri yang dirasakan responden turun hingga 2 angka
3. Berdasarkan hasil penelitian mendapatkan Tn J sebelum diberi terapi kompres dingin skala nyeri sedang 4 penurunan intensitas nyeri sesudah diberikan terapi mendapatkan hasil skala nyeri 2 dengan nyeri ringan . Sementara itu Ny. H skala nyeri sebelum diberikan intervensi terapi kompres dingin pada punggung skala nyerinya 3. penurunan intensitas nyeri sesudah diberikan terapi mendapatkan hasil skala nyeri 1 dengan kategori nyeri ringan.

1.2 Saran

1. Bagi Rumah Sakit / Pelayanan Kesehatan

Diharapkan rumah sakit memberi fasilitas kepada tenaga medis yakni olahraga minimal seminggu sekali contohnya berupa senam, selain memberikan fasilitas berupa senam rumah sakit sebaiknya memberikan pengetahuan kepada perawat tentang postur tubuh yang baik dan benar saat bekerja agar meminimalisir terjadinya *low back pain* pada perawat.

2. Bagi Perawat

Hasil karya tulis ilmiah ini dapat dijadikan referensi kepada para tenaga medis khususnya perawat untuk dijaikan terapi nonfarmakologi untuk meredakan *low back pain* dengan kompres dingin menggunakan *cold pack*

3. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber referensi yang dapat menambah pengetahuan mengenai kejadian, faktor faktor penyebab dan cara meredakan LBP dengan kompres dingin . Sehingga sebagai masyarakat yang memiliki pekerjaan yang beresiko dapat mengetahui dan mencegah berbagai faktor resiko yang dapat menimbulkan LBP.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih dalam lagi mengenai cara menangani *low back pain* pada perawat yang bekerja di rumah sakit.

