

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan tujuan umum dan tujuan khusus dari penelitian yang dilakukan untuk mengetahui pengaruh kompres hangat dan penggunaan koyo dan perbandingan efektifitas penggunaan kompres hangat dan penggunaan koyo terhadap penurunan skala nyeri leher pada masyarakat umum pengguna laptop, di dapatkan Kesimpulan :

1. Rata-rata skala nyeri leher sebelum diberikan terapi kompres hangat 4 - 6. Sedangkan untuk nyeri leher sebelum diberikan terapi koyo mempunyai rata-rata skala nyeri 4. Nilai maksimum skala nyeri 9 dan nilai minimum 1.
2. Rata-rata skala nyeri leher sesudah diberikan terapi kompres hangat 2 - 6. Sedangkan untuk nyeri leher sesudah diberikan terapi koyo mempunyai rata-rata skala nyeri 3. Nilai maksimum skala nyeri 6 dan nilai minimum 1.
3. Terdapat pengaruh terapi kompres hangat nyeri leher pada masyarakat pada masyarakat umum pengguna laptop dengan nilai *p value* 0,000.
4. Terdapat pengaruh terapi koyo terhadap nyeri leher pada masyarakat pada masyarakat umum pengguna laptop dengan nilai *p value* 0,001.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Bagi responden

Responden diharapkan menjadi tereduksi dan mendapatkan informasi mengenai efektifitas kompres hangat dan penggunaan koyo untuk meredakan nyeri leher yang dialami setelah beraktivitas menggunakan laptop.

5.2.2 Saran Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini menjadi lebih kompleks dan mendalam mengenai jenis kompres lain

yang berfungsi untuk meredakan nyeri leher atau nyeri otot di bagian tubuh lainnya