

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul Gambaran Endorphin Massage Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Di Wilayah Kerja Puskesmas Cileunyi, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik Ibu Hamil Trimester III menunjukkan bahwa hampir seluruh responden dalam kategori usia reproduksi 20-35 tahun yaitu 24 orang (80,0%). Pendidikan terakhir responden sebagian besar dalam kategori pendidikan menengah yaitu 17 orang (56,7%). Pekerjaan Responden Sebagian besar dalam kategori tidak bekerja (IRT) yaitu 19 orang (63,3%), dan Paritas Hampir seluruh responden dalam kategori multipara yaitu 25 orang (83,3%).
2. Sebagian besar responden (63,3%) sebelum dilakukan Endorphin Massage mengalami nyeri punggung dengan skala nyeri berat.
3. Sebagian besar responden (53,3 %) setelah dilakukan Endorphin Massage mengalami nyeri punggung namun dengan skala nyeri sedang.

Dengan demikian, hal ini menunjukkan bahwa *endorphin massage* dapat dipertimbangkan sebagai metode non-farmakologis yang efektif untuk memberikan rileksasi dan mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

5.2 Saran

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang ilmiah yang lebih dalam tentang cara mengurangi ketidaknyamanan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III menggunakan terapi *endorphin massage*. Selain itu, penelitian ini diharapkan menjadi dasar bagi pengembangan pengetahuan penulis di bidang kesehatan khususnya pada nyeri punggung ibu hamil trimester III.

1. Bagi Institusi Prodi DIII Kebidanan Universitas Bhakti Kencana
Diharapkan mendapatkan tambahan literatur dan referensi bagi mahasiswi kebidanan dalam rangka peningkatan pengetahuan ibu hamil khususnya tentang cara mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III

2. Bagi Lahan

Diharapkan dapat diterapkan teknik *endorphin massage* untuk mengurangi rasa nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dan dapat juga diterapkan pada ibu hamil untuk relaksasi

3. Bagi Peneliti

Hasil penelitian diharapkan menjadi salah satu sumber informasi dan memperkaya wawasan ilmu pengetahuan dan bahan kepustakaan sekaligus dijadikan acuan untuk penelitian dan yang berhubungan dengan cara mengurangi nyeri punggung terhadap ibu hamil trimester III.