

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan, menunjukkan bahwa mayoritas ibu nifas di Puskesmas Solokan Jeruk mengalami tingkat kecemasan yang relatif rendah namun tetap memerlukan perhatian.
2. Terjadi perubahan signifikan dimana sebagian besar responden tidak lagi mengalami kecemasan.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan dari intervensi pijat Oketani terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu nifas.

5.2 Saran

1. Bagi Ibu

Diharapkan ibu dapat memanfaatkan pengetahuan tentang pijat Oketani sebagai upaya preventif untuk menghindari terjadinya kecemasan pada masa nifas. Pemahaman tentang metode ini dapat membantu ibu merasa lebih siap dan percaya diri dalam menghadapi periode *postpartum*.

2. Bagi Penulis

Diharapkan untuk melakukan penelitian dengan desain eksperimental yang lebih ketat, seperti randomized controlled trial, untuk memperkuat bukti efektivitas pijat Oketani. Peneliti dapat mengeksplorasi kombinasi pijat Oketani dengan intervensi lain untuk meningkatkan efektivitas dalam mengurangi kecemasan ibu nifas.

3. Bagi Akademik

Laporan Tugas Akhir ini diharapkan bisa dimasukkan ke dalam koleksi perpustakaan Universitas Bhakti Kencana sebagai tambahan referensi mengenai pengaruh pijat Oketani terhadap kecemasan ibu nifas. Hal ini akan memperkaya sumber informasi bagi mahasiswa, dosen, dan peneliti yang tertarik pada topik tersebut.