

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian tentang Pengaruh *Endorphin Massage* Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Nyeri punggung sebelum *endorphin massage* pada ibu hamil trimester III dengan persentase sebesar 77,3% mengalami nyeri punggung pada skala 4-6 (Nyeri Sedang) dan 22,7% mengalami nyeri berat pada skala 7-9 di Wilayah Kerja Puskesmas Kelir.
2. Nyeri punggung pasca *endorphin massage* pada ibu hamil trimester III dengan persentase 86,4% mengalami nyeri punggung skala 1-3 (Nyeri Ringan) dan 13,6% tidak mengalami nyeri punggung di Wilayah Kerja Puskesmas Kelir.
3. *Endorphin massage* berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan *endorphin massage* di Wilayah Kerja Puskesmas Kelir dengan taraf signifikansi  $0,000 < 0,05$  berdasarkan uji statistik *Paired Sample T-test*. Artinya, H1 diterima dan H0 ditolak.

#### B. Saran

1. Bagi ibu hamil

Diharapkan ibu hamil trimester III dapat menggunakan terapi *endorphin massage* secara teratur untuk mengurangi nyeri punggung mengingat terapi ini merupakan metode yang mudah dipraktikkan di rumah.

2. Bagi instansi Kesehatan

Diharapkan terapi *endorphin massage* dapat diedukasikan secara merata kepada tenaga kesehatan dan ibu hamil trimester ketiga yang mengalami nyeri punggung.

3. Bagi peneliti

Diharapkan mahasiswa dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan untuk meningkatkan pengetahuan mereka terkait terapi komplementer nonfarmakologis *endorphin massage* untuk menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III serta dapat dijadikan sebagai studi pendahuluan dan referensi penelitian.

4. Bagi institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi untuk mengembangkan ilmu terapi komplementer khususnya *endorphin massage*.

PEPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA