

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dalam penelitian ini bisa ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden yang diteliti yaitu usia, usia kehamilan, pendidikan, pekerjaan, gravida, dan aktivitas olahraga. Rata-rata usia ibu yaitu 20 - >35 tahun, usia kehamilan 28-40 minggu, pendidikan ibu sebagian besar SMA, pekerjaan ibu sebagian besar yaitu IRT, sebagian besar ibu memiliki gravida primigravida, dan rata-rata ibu hamil melakukan aktivitas olahraga.
2. Tingkat nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil trimester III sebelum diberikan *endorphin massage* terdapat 4 (26,7%) ibu hamil nyeri ringan, 10 (66,7%) ibu hamil nyeri sedang, dan 1 (6,7%) ibu hamil nyeri berat.
3. Tingkat nyeri punggung terhadap ibu hamil trimester III setelah diberikan *endorphin masssage* didapatkan hasil 4 (26,7%) ibu hamil tidak nyeri, 10 (66,7%) ibu hamil nyeri ringan, dan 1 (6,7%) ibu hamil nyeri sedang.
4. Ada pengaruh *endorphin massage* terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III di TPMB Anisa Mauliddina Sleman Yogyakarta dengan nilai signifikan  $p \text{ value} = 0,001 < 0,05$ .

#### **B. Saran**

1. Bagi Institusi

Diharapkan bisa meningkatkan dan mengembangkan terapi non farmakologi khususnya *endorphin massage* untuk menurunkan nyeri punggung ibu hamil trimester III.

2. Bagi TPMB Anisa Mauliddina

Setelah melakukan penelitian di TPMB Anisa Mauliddina, peneliti berharap bidan dapat mempertimbangkan untuk menambahkan terapi nonfarmakologi sebagai terapi pendamping dalam mengenai nyeri punggung terhadap ibu hamil dengan menggunakan terapi *endorphin massage*, penelitian ini menunjukkan bahwa *endorphin massage* ini bisa memberikan

manfaat tambahan dalam menangani keluhan yang di alami ibu hamil trimester III. Sehingga TPMB Anisa Mauliddina bisa terus meningkatkan kualitas pelayanan dan menyesuaikan dengan kebutuhan pasien dengan demikian ibu hamil dapat merasakan kenyamanan selama proses kehamilan.

### 3. Bagi Responden

Bagi ibu hamil diharapkan dapat mencoba pengobatan non farmakologi yaitu *endorphin massage* untuk menangani ketidaknyamanan yang sering dirasakan akibat perubahan-perubahan yang terjadi selama kehamilan, salah satunya nyeri punggung, mengingat adanya efek samping akibat dari penggunaan obat-obatan selama kehamilan.

### 4. Bagi Peneliti

Diharapkan bisa mengaplikasikan teori yang diperoleh selama mengikuti perkuliahan untuk menambah ilmu pengetahuan, dan pengalaman. Terutama dalam hal mengatasi nyeri punggung terhadap ibu hamil trimester III.