

## **BAB V PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Setelah melakukan tindakan keperawatan pada Ny. N dan Ny. D selama 3 x 15 menit setiap pasien. Peneliti menarik kesimpulan bahwa:

1. Penerapan *endorphine massage* dapat menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.
2. Skala Nyeri pada Ny. N pertama kali sebelum dilakukan penerapan *endorphine massage* menunjukkan skala 5, kemudian setelah dilakukan *endorphine massage* menjadi 4. Selanjutnya pada tindakan kedua dan ketiga skala nyeri Ny. N dari 4 menurun dengan skala 3. Sedangkan Ny. D pada tindakan pertama dan kedua skala nyerinya tetap yaitu 4. Ny. D mengalami penurunan skala nyeri dari 4 menjadi 3 pada tindakan ketiga.
3. Respon pada Ny. N terhadap penerapan *endorphine massage* yaitu mulai merasakan rileks sejak 3 menit saat tindakan pertama kali dilakukan, terlihat dapat mengikuti perintah, dan tidak meringis kesakitan bahkan sampai tertidur. Sedangkan Ny. D mengalami respon tidak merasa merinding atau hanya seperti dielus-elus biasa saja dan masih terlihat gelisah. Di penerapan kedua, Ny. D mulai merasakan merinding dan rileks di 3 menit akhir penerapan dan pada penerapan ketiga, Ny. D baru merasakan merinding, bulu kuduk berdiri, rileks sehingga dapat mengalihkan nyeri punggung.

## **B. Saran**

1. Bagi bidan di Poli KIA Puskesmas Sewon 2 Bantul diharapkan dapat mengaplikasikan penerapan *endorphine massage* pada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung dan dapat menggunakan Standar Operasional Prosedur (SOP) *endorphine massage* dari penelitian ini.
2. Bagi ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung diharapkan bersedia melakukan penerapan *endorphine massage* dengan suami sehingga dapat meningkatkan kemandirian untuk mengurangi intensitas nyeri punggung.
3. Bagi peneliti lain diharapkan hasil karya tulis ilmiah ini dapat menjadi bahan referensi serta sebagai acuan untuk dikembangkan dalam memberikan asuhan keperawatan pada ibu hamil trimester III dengan masalah nyeri punggung.
4. Bagi Institusi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta diharapkan dapat memberikan informasi kepada mahasiswa melalui televisi, radio, surat kabar tentang fisiologi kehamilan.