

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, kesimpulan yang dapat diambil adalah sebagai berikut:

1. Distribusi frekuensi karakteristik pada usia dan paritas menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang bermakna antara kelompok *massage effleurage* dan nafas dalam, sehingga karakteristik pada kedua kelompok homogen
2. Terdapat perbedaan tingkat nyeri involusi uteri 24 Jam pertama sebelum dan sesudah pemberian *massage effleurage*, yang menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri.
3. Terdapat perbedaan tingkat nyeri involusi uteri 24 Jam pertama sebelum dan sesudah pemberian Nafas Dalam, yang menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri.
4. Pemberian *massage effleurage* berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan nyeri involusi uteri 24 Jam pertama.

B. Saran

1. Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif terapi nonfarmakologis dalam mengurangi nyeri involusio uteri pada ibu postpartum, khususnya melalui penerapan teknik *massage effleurage* di ruang nifas.

2. Bagi Rumah Sakit RSU Rachma Husada

Rumah sakit diharapkan dapat mempertimbangkan *massage effleurage* sebagai bagian dari standar pelayanan kebidanan atau perawatan postpartum untuk meningkatkan kenyamanan ibu setelah persalinan.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi tambahan dalam pembelajaran mengenai manajemen nyeri postpartum secara nonfarmakologis bagi mahasiswa kebidanan maupun keperawatan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, desain penelitian yang lebih kuat (misalnya randomized control trial), serta menambahkan variabel lain seperti tingkat kecemasan, paritas, jenis persalinan, dan dukungan keluarga yang dapat memengaruhi nyeri involusio uteri. Selain itu, dapat dibandingkan efektivitas *massage effleurage* dengan teknik nonfarmakologis lainnya.

5. Bagi Ibu Postpartum

Ibu postpartum diharapkan dapat memanfaatkan teknik *massage effleurage* sebagai metode sederhana, aman, dan mudah dilakukan untuk membantu menurunkan nyeri involusio uteri selama masa nifas.