

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian menunjukkan :

Bahwa di data sebelum diberikan tindakan Endorphin Massage didapatkan data responden pada tabel 3.4 frekuensi skala nyeri responden sebelum diberikan intervensi , data terbanyak adalah responden dengan nyeri berat (skor 7-9) dengan jumlah 7 orang (46,7%), lalu responden dengan nyeri sedang (skor 4-6) sebanyak 5 orang (33,3%), sedangkan responden dengan nyeri ringan (skor 1-3) sebanyak 3 orang (20%). Dapat disimpulkan bahwa nyeri punggung yang dialami responden adalah lebih besar mengalami nyeri berat dan nyeri sedang, sedangkan didalam teori nyeri punggung Seiring dengan penambahan usia kehamilan, postur wanita berubah untuk mengkompensasi berat uterus yang sedang tumbuh. Bahu tertarik ke belakang sebagai akibat pembesaran abdomen yang menonjol, dan untuk mempertahankan keseimbangan tubuh, kelengkungan tulang belakang kearah dalam menjadi berlebihan. Mengakibatkan teregangnya ligament penompang yang biasanya dirasakan ibu sebagai spasme menusuk yang sangat nyeri (menekan implus nyeri) yang disebut dengan nyeri ligament. sehingga Relaksasi sendi sakroiliaka, yang mengiringi perubahan postur, menyebabkan berbagai tingkat nyeri punggung setelah ketegangan yang berlebihan, kelelahan, postur membungkuk, atau mengangkat sesuatu.

Dan sedangkan didata sesudah diberikan Endorphin Massage didapatkan data responden pada tabel 3.5 frekuensi skala nyeri responden sesudah diberikan intervensi , data terbanyak adalah responden dengan nyeri sedang (skor 4-6) sebanyak 6 orang (40%), lalu responden dengan nyeri ringan (skor 1-3) sebanyak 5 orang (33,3%), dan responden dengan tidak nyeri (skor 0) sebanyak 3 orang (20%), sedangkan responden dengan nyeri berat (skor 7-9) dengan jumlah 1 orang (6,7%). Dapat disimpulkan bahwa ada penurunan skala nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil trimester III Jadi Manfaat Endorphin Massage antara lain, membantu dalam relaksasi dan menurunkan kesadaran nyeri dengan meningkatkan aliran darah ke area yang sakit, merangsang reseptor sensori di kulit dan otak dibawahnya, mengubah kulit, memberikan rasa sejahtera umum yang dikaitkan dengan kedekatan manusia, meningkatkan sirkulasi lokal, stimulasi pelepasan

endorfin, penurunan katekiolamin endogen rangsangan terhadap serat eferen yang mengakibatkan blok terhadap rangsang nyeri.

Dan sedangkan didata menganalisis pengaruh endorphin massage terhadap penurunan skala nyeri punggung pada ibu hamil trimester III diperoleh bahwa hasil p-value ( Asymp.Sig.(2-tailed)) memiliki nilai 0,000. Sehingga karena nilai  $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$  , maka dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dengan arti ada perbedaan skala nyeri punggung sebelum dan sesudah pemberian Endorphin Massage pada ibu hamil trimester III. Selain itu pada analisa bivariate Wilcoxon juga menunjukkan hasil bahwa Ada penurunan skala nyeri pada responden sesudah diberikan intervensi berupa endorphin massage dengan jumlah 14 responden . Sedangkan untuk peningkatan skala nyeri setelah diberikan intervensi endorphin massage tidak ada. lalu ada 1 responden memiliki skala nyeri yang sama antara sebelum diberikan intervensi dan sesudah diberikan intervensi.

## **B. Saran**

### **a) Bagi penelitian selanjutnya**

Diharapkan dapat melakukan penelitian-penelitian baru tentang terapi nonfarmakologi yaitu terapi yang lainnya yang dapat mengurangi intensitas nyeri punggung ibu hamil trimester III

### **b). Bagi institusi pendidikan**

Diharapkan dapat memberikan peluang mahasiswa terutama mahasiswa kebidanan dalam meningkatkan wawasan untuk menambah informasi tentang Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Penurunan Skala Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III.

### **c). Bagi tempat penelitian**

Diharapkan Sebagai sumber informasi bagi lahan dalam rangka mengembangkan terapi nonfarmakologi untuk penatalaksanaan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III

### **d). Bagi Responden**

Diharapkan ibu hamil terutama ibu hamil trimester III dapat mengetahui atau pun melakukan Endorphin Massage dengan baik dan efektif agar dapat mengurangi nyeri yang dirasakan.

