

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

- 5.1.1 Nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum pijat endorphin di TPMB Sri Yunita S.Keb.Bd Kecamatan Prambon Kabupaten Sidoarjo diketahui setengah dari responden yaitu sebanyak 15 (50%) responden dalam kategori nyeri sedang.
- 5.1.2 Nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum pijat endorphin di TPMB Sri Yunita S.Keb.Bd Kecamatan Prambon Kabupaten Sidoarjo diketahui hampir setengah dari responden yaitu sebanyak 13 (44%) responden dalam kategori nyeri ringan dan sebanyak 13 (43%) responden dalam kategori tidak nyeri.
- 5.1.3 Hasil analisa data menunjukkan bahwa tingkat signifikansi $0,000 < \alpha = 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima dengan demikian ada pengaruh pijat endorphin terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di TPMB Sri Yunita S.Keb.Bd Kecamatan Prambon Kabupaten Sidoarjo.

5.2 Saran

- 5.2.1 Bagi Ibu Hamil
Hasil penelitian ini diharapkan agar ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bisa menggunakan jasa pijat endorphin sehingga dapat menurunkan nyeri punggung bahkan ibu hamil merasa rileks dan nyaman.
- 5.2.2 Bagi TPMB Sri Yunita S.Keb.Bd
Hasil penelitian ini diharapkan agar bisa memberikan *Health Education* kepada ibu hamil dan suami dalam menerapkan pijat endorphin untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan agar dapat meneliti metode lain seperti relaksasi, kompres hangat, *massage effleurage* sebagai perbandingan dengan metode yang digunakan saat ini yaitu pijat endorphin sehingga keefektifan dari beberapa metode tersebut dan pijat endorphin dapat menjadi acuan dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

