

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan tujuan penelitian, informasi diperoleh melalui Pengaruh *Massage Effleurage* Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Diwilayah Kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang, maka peneliti mengambil kesimpulan, Sebelum diberikan terapi massage effleurage, ketiga responden mengalami nyeri punggung dengan kategori sedang. Responden dengan skala nyeri tertinggi adalah Skala nyeri awal Ny. M.F tercatat 6/10 (nyeri sedang), diikuti Ny. W.P dan Ny. R.K dengan 5/10, keduanya juga nyeri sedang. Setelah diberikan terapi selama tiga hari berturut-turut, seluruh responden menunjukkan penurunan intensitas nyeri menjadi ringan. Penurunan tertinggi terjadi pada Ny. R.K dan W.P (dari 5 menjadi 2), kemudian Ny. M.F (6 menjadi 3). Meskipun Ny. M.F memiliki lingkungan yang kurang mendukung, penurunan tetap terjadi, menunjukkan efek terapi tetap signifikan.

Hasil ini mendukung efektivitas *Massage Effleurage* dalam menurunkan nyeri punggung ibu hamil trimester III, sesuai dengan teori Gate Control, yang menjelaskan bahwa sentuhan lembut menghambat impuls nyeri ke otak. Selain itu, Teknik ini membantu memperlancar aliran darah sekaligus merelaksasi otot serta merangsang tubuh untuk melepaskan endorfin, yang berfungsi sebagai analgesik alami. Faktor dukungan keluarga dan kenyamanan lingkungan turut berperan dalam meningkatkan keberhasilan terapi.

5.2 Saran

1. Bagi Institusi

- a. Diharapkan institusi kesehatan seperti Puskesmas Oesapa dapat mempertimbangkan terapi non-farmakologis seperti massage effleurage sebagai salah satu alternatif penanganan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.
- b. Perawat atau bidan di fasilitas kesehatan dapat diberikan pelatihan sederhana mengenai teknik effleurage agar dapat diterapkan dalam pelayanan ANC (antenatal care).

2. Bagi Responden

- a. Diharapkan ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung dapat rutin melakukan teknik effleurage secara mandiri maupun dengan bantuan pasangan atau keluarga.
- b. Menjaga lingkungan yang nyaman serta komunikasi yang baik dengan keluarga dapat mendukung efektivitas terapi relaksasi yang dilakukan di rumah

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar untuk memperkuat generalisasi hasil.
- b. Studi berikutnya disarankan memasukkan faktor psikologis, termasuk kecemasan dan kualitas tidur., dan kepuasan ibu hamil untuk melihat pengaruh menyeluruh dari intervensi effleurage.
- c. Bagi peneliti selanjutnya terapi *Massage Effleurage* ini dapat direkomendasikan untuk Ibu Inpartu Kala I.