

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Setelah dilakukan asuhan pada Ny. M dengan melakukan terapi *massage endorphin* dalam upaya mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, sehingga didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Pengkajian telah dilakukan dengan mengumpulkan data subjektif dan objektif pada ibu hamil, didapatkan data yang mendukung yang diambil dari data subjektif yaitu Ny. M G3P2A0 usia 26 tahun dengan usia kehamilan 37 minggu. Ibu mengatakan nyeri pada punggung sejak masuk usia kehamilan 32 minggu, mengeluh nyeri terasa saat berpindah posisi dari duduk ke berdiri. Ibu mengatakan saat ini nyeri yang dialaminya membuat aktivitas terasa tidak nyaman. Dilakukan pengukuran nyeri dengan metode VAS mendapatkan skala nyeri 6 (nyeri sedang). Pemeriksaan fisik ibu dilakukan dengan hasil tanda-tanda vital ibu dalam batas normal, wajah ibu tidak pucat, konjungtiva merah muda, dan posisi punggung lordosis.
2. Pada interpretasi data didapatkan diagnosa ibu hamil terhadap Ny. M G3P2A0 usia 26 tahun hamil 37 minggu, janin tunggal hidup, intrauterine dengan ketidaknyamanan ibu hamil trimester III terhadap nyeri punggung.
3. Diagnosa atau masalah potensial yang akan terjadi terhadap Ny. M dengan masalah nyeri punggung yang dialaminya apabila tidak diberikan asuhan yang baik dan konseling mengenai nyeri punggung, masalah potensial yang bisa timbul adalah nyeri punggung jangka panjang, membuat ibu kesulitan dalam melakukan aktivitas santai, dan meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pascapartum.
4. Pada kasus Ny. M tidak diperlukan untuk dilakukan tindakan segera karena tidak termasuk kedalam kegawatdaruratan.
5. Rencana tindakan yang akan dilakukan sudah berdasarkan diagnosa kebidanan yang muncul pada kasus kebidanan ibu hamil terhadap Ny. M dengan nyeri punggung yaitu diberikan terapi *endorphin massage* dengan

cara melakukan pemijatan secara lembut pada area titik endorfin seperti bahu, punggung belakang, punggung dan pantat, tulang ekor, dan pantat. Tujuannya untuk membangkitkan hormon endorfin atau hormon bahagia yang dapat membantu meringankan nyeri punggung. Memberikan konseling pada ibu untuk hati hati saat beraktivitas dan dianjurkan untuk berjalan-jalan.

6. Pada pelaksanaan tindakan asuhan kebidanan sesuai dengan rencana asuhan kebidanan yang telah dibuat pada kasus kebidanan ibu hamil terhadap Ny. M yaitu dengan memberikan asuhan *endorphin massage* 5 kali dalam seminggu dengan durasi waktu 20 menit.
7. Pada kasus Ny. M dilakukan evaluasi dari tanggal 14 sampai 18 Maret 2022, ibu mengatakan nyeri punggung yang dialami berkurang menjadi derajat 2 dan dapat beraktivitas dengan nyaman.
8. Mendokumentasikan asuhan yang telah diberikan terhadap Ny. M yaitu Penerapan *Endorphin Massage* Terhadap Upaya Mengurangi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III dalam bentuk SOAP.

B. Saran

Penulis menyadari akan kekurangan dalam laporan kasus ini, adapun saran yang hendak penulis sampaikan, adalah sebagai berikut :

1. Bagi Klien Atau Ibu Hamil Trimester III
Dari asuhan yang telah diberikan diharapkan dapat mendapatkan pengetahuan mengenai cara mengurangi nyeri punggung dengan menggunakan *endorphin massage* yang dapat dilakukan oleh pasangan/pendamping klien.
2. Bagi Lahan Praktik
Diharapkan dapat meningkatkan pelayanan yang diberikan pada pasien, dengan memberikan asuhan kebidanan sesuai dengan perkembangan dan penelitian ini dapat menjadi informasi terbaru pada saat memberikan asuhan kebidanan kepada ibu hamil trimester III yang memiliki masalah nyeri punggung dengan menerapkan *endorphin massage*.

3. Bagi Penulis

Diharapkan bagi penulis agar dapat terus meningkatkan pengetahuan, pengalaman, dan wawasan dalam mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

4. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan laporan ini dapat digunakan sebagai bahan bacaan untuk menambah wawasan mahasiswa DIII Kebidanan khususnya yang berkaitan dengan asuhan yang diberikan pada ibu hamil dengan pemberian terapi *endorphin massage*.