

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Setelah dilakukan asuhan pada Ny. U dengan melakukan terapi *massage endorphen* 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. U G1P0A0 usia 25 tahun dengan usia kehamilan 30 minggu. Ibu mengatakan nyeri pada punggung sejak masuk usia kehamilan 27 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).
2. Pada interpretasi data didapatkan diagnosa ibu hamil terhadap Ny. U G1P0A0 usia 25 tahun hamil 30 minggu, janin tunggal hidup, intrauterine dengan ketidaknyamanan ibu hamil trimester III terhadap nyeri punggung.
3. Pada kasus Ny. U tidak diperlukan untuk dilakukan tindakan segera karena tidak termasuk kedalam kegawatdaruratan.
4. Rencana tindakan yang akan dilakukan sudah berdasarkan diagnosa kebidanan yang muncul pada kasus kebidanan ibu hamil terhadap Ny. U dengan nyeri punggung yaitu diberikan terapi *endorphin massage* dengan cara melakukan pemijatan secara lembut pada area titik endorphen seperti bahu, punggung belakang, punggung dan pantat, tulang ekor, dan pantat. Tujuannya untuk membangkitkan hormon endorphen atau hormon bahagia yang dapat membantu meringankan nyeri punggung. Memberikan konseling pada ibu untuk hati hati saat beraktivitas dan dianjurkan untuk berjalan-jalan.
5. Pada pelaksanaan tindakan asuhan kebidanan sesuai dengan rencana asuhan kebidanan yang telah dibuat pada kasus kebidanan ibu hamil

terhadap Ny. U yaitu dengan memberikan asuhan *endorphin massage* 5 kali dalam seminggu dengan durasi waktu 20 menit.

6. Pada kasus Ny. U dilakukan evaluasi dari tanggal 24 sampai 28 Maret 2025, ibu mengatakan nyeri punggung yang dialami berkurang menjadi derajat 2 dan dapat beraktivitas dengan nyaman.
7. Mendokumentasikan asuhan yang telah diberikan terhadap Ny. U 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.PMB Retika Wahyuni S.Keb.,S.K.M

Setelah di laksanakan asuhan pada Ny. U di dapati bahwa ibu mengalami neyri punngung maka diharapkan menjadi dasar bagi PMB Retika Wahyuni S.Keb.,S.K.M dalam memberikan asuhan kebidanan kepada ibu hamil trimester III, untuk meningkatkan mutu pelayanan kebidanan dengan menerapkan pijat endhorphin sebagai terapi non farmakologis untuk mengurangi nyeri punngung pada ibu hamil trimester III.

2.Institusi Pendidikan

Memperdalam dalam memberikan materi masalah-masalah dalam masa kehamilan salah satunya penerapan pijat endhorphin untuk meningkatkan pengetahuan pada ibu hamil sehingga dapat diterapkan oleh setiap mahasiswa dalam melaksanakan asuhan kebidanan di Puskesmas atau tempat-tempat pelayanan kesehatan lainnya saat melakukan praktek kerja lapangan.

3.Peneliti Lain

Mampu menerapkan ilmu yang telah didapatkan dan menjadikan wawasan tentang penatalaksanaan asuhan kebidanan untuk mencegah terjadinya masalah masalah dalam kehamilan sehingga dapat merencanakan dan melakukan asuhan secara berkelanjutan dan dapat memecahkan permasalahan serta mengevaluasikan hasil asuhan yang telah diberikan.