

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh *prenatal massage* terhadap intensitas nyeri punggung dan kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil *trimester* III di Wilayah Kerja Puskesmas Tanah Sereal Kota Bogor, yang dilakukan terhadap 20 responden ibu hamil *trimester* III dengan teknik total sampling, dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1) Intensitas nyeri punggung sebelum diberikan *prenatal massage* pada 20 ibu hamil *trimester* III memiliki rata-rata skor NRS sebesar 8,50, sedangkan setelah diberikan *prenatal massage* rata-rata skor NRS menurun menjadi 1,50. Dengan demikian, terdapat penurunan rata-rata intensitas nyeri punggung sebesar 7,00 poin setelah diberikan intervensi.
- 2) Kecemasan persalinan sebelum diberikan *prenatal massage* pada 20 ibu hamil *trimester* III memiliki rata-rata skor W-DEQ sebesar 92,45, sedangkan setelah diberikan *prenatal massage* rata-rata skor W-DEQ menurun menjadi 65,65. Dengan demikian, terdapat penurunan rata-rata skor kecemasan persalinan sebesar 26,80 poin setelah diberikan intervensi.
- 3) Terdapat perbedaan yang signifikan pada intensitas nyeri punggung sebelum dan sesudah diberikan *prenatal massage* dengan $p\text{-value} < 0,001$. Dengan demikian, *prenatal massage* berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil *trimester* III.
- 4) Terdapat perbedaan yang signifikan pada kecemasan persalinan sebelum dan sesudah diberikan *prenatal massage* dengan $p\text{-value} < 0,001$.

5.2. Saran

5.2.1. Bagi Peneliti

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan desain penelitian yang lebih kuat, seperti *quasi-experimental* atau *randomized controlled trial* (RCT) dengan kelompok kontrol serta jumlah sampel yang lebih besar sehingga hasil penelitian memiliki tingkat validitas yang lebih tinggi. Penelitian juga dapat dilakukan dengan waktu intervensi yang lebih panjang atau frekuensi pemberian *prenatal massage* yang berbeda untuk mengetahui efektivitas intervensi secara lebih optimal.

5.2.2. Bagi Masyarakat

Diharapkan ibu hamil dan keluarga dapat meningkatkan pengetahuan mengenai manfaat *prenatal massage* sebagai terapi komplementer yang aman untuk membantu mengurangi nyeri punggung dan kecemasan selama kehamilan. Dukungan keluarga juga diharapkan dapat meningkatkan motivasi ibu hamil untuk mengikuti pelayanan antenatal secara rutin dan memanfaatkan pelayanan *prenatal massage* sesuai anjuran tenaga kesehatan.

5.2.3. Bagi Instansi

Diharapkan Puskesmas Tanah Sereal Kota Bogor dapat mengembangkan pelayanan kebidanan komplementer, khususnya *prenatal massage*, sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam pelayanan antenatal. Selain itu, tenaga kesehatan, terutama bidan, diharapkan dapat memberikan edukasi mengenai manfaat *prenatal massage* kepada ibu hamil serta mempertimbangkan penerapannya sebagai bagian dari upaya peningkatan kenyamanan ibu selama kehamilan.